PYONG LEE
HIPNOSE
DESCUBRA O PODER DA SUA MENTE
Planeta

Hipnose Descubra o poder da sua mente - Pyong Lee

1 - O que é hipnose

uando a gente fala de hipnose, é comum as pessoas terem preconceitos ou

acreditarem que é algo impossível de acontecer. Quando você vê uma experi-

ência de hipnose pela primeira vez, seja na televisão, no YouTube ou em um

show, pensa que é algo combinado, que é uma brincadeira. Eu também pen-

sava assim antes de estudar nos melhores cursos e treinamentos do mundo,

onde o conhecimento da hipnose é moderno e avançado.

Hipnose é algo que a gente aprendeu a ver como sobrenatural. Seja por falta de

informação, boatos ou mentiras, muitas pessoas criam ideias equivocadas

sobre o que é a hipnose. Por ser um assunto que veio a público recentemente,

principalmente por causa dos vídeos virais do meu canal, ela parece um fenô-

meno absurdo, que vai contra as leis da natureza.

Existem diversos mitos e dúvidas em relação à hipnose. O que eu mais ouço é

que ela é uma forma de controle mental. Isso é uma completa mentira, pois o

hipnotista não controla a mente do hipnotizado e não faz o que quer. Esse tipo

de pensamento acaba prejudicando a imagem da hipnose: os mais céticos se

recusam a acreditar, e os mais crentes têm medo do que pode acontecer.

Um detalhe interessante é que mesmo entre os hipnotistas existem diversas

interpretações para a hipnose. Cada corrente se baseia em uma teoria para

explicar esse fenômeno da melhor forma possível. Eu estudei várias dessas teo-

rias e vou explorar aqui aquela que acredito ser a mais coerente.

Na verdade, podemos dizer que hipnose é foco e concentração em apenas

uma ideia. É um estado natural da mente e acontece todos os dias com

todas as pessoas. A hipnose pode ser considerada simplesmente um estado

alterado de consciência, que pode ser alcançado de forma natural ou indu-

zida.

Sabe aquele momento em que você assiste a um filme ou a uma série e fica

totalmente focado nisso? Você está em transe, em um estado hipnótico.

Nesse momento, você não pensa em mais nada, seja trabalho, família, facul-

dade ou qualquer outra coisa. Você simplesmente vive o filme. Outro exem-

plo é quando seu celular está na sua mão e você sai procurando por ele. Já

aconteceu com você? Sim? Então você já passou pela hipnose.

Mas, antes de entender como funciona o processo de hipnose, você precisa

conhecer um pouco sobre a história da hipnose e o funcionamento da mente

humana.

Vamos começar.

...

ode ser que a hipnose seja uma coisa totalmente nova para você, mas ela

existe desde os primórdios da humanidade e viajou por gerações e culturas.

Teve momentos de auge e de queda. Já foi vista como magia, milagre, ciência

ou charlatanismo e até hoje é difícil defini-la com exatidão. Antes de assistir

aos meus vídeos no YouTube, muita gente ainda achava que hipnose era coisa

do demônio.

Há muito tempo, no antigo Egito, havia um lugar chamado Templo do Sono.

Quando uma pessoa tinha alguma doença, ela entrava nesse templo, deitava-se

sobre uma "cama" e os sacerdotes entoavam orações em volta dela. Eles eram

considerados representantes dos deuses, por isso qualquer um que se sub-

metia a esse processo acreditava que sairia curado. E isso de fato acontecia. A

pessoa era curada do problema.

Essa cura acontecia por um conjunto de fatores. Um deles é a autoridade e a

credibilidade que os sacerdotes tinham, mas havia também a expectativa de

que a cura aconteceria se fosse pedida em oração.

É como o efeito placebo de muitos medicamentos prescritos por médicos. O

efeito placebo é pura hipnose. Para nós, os médicos são autoridades no que

diz respeito à saúde. Acreditamos em praticamente tudo o que eles nos dizem.

Então, quando um médico nos diz para tomar certo remédio e garante que os

sintomas vão desaparecer, isso simplesmente acontece. Às vezes, o remédio

não tem nada de especial, mas funciona porque acreditamos nele. A sugestão

de que seremos curados chegou ao nosso subconsciente.

Sabemos, então, que a hipnose existe desde o antigo Egito, mas houve perío-

dos em que ela foi mais notória.

Franz Anton Mesmer (1734-1815)

Franz Mesmer era um estudante de Medicina que morava em Viena e, um dia,

resolveu observar o poder “mágico” dos ímãs. Ele tinha curiosidade sobre o

fenômeno de atração e repulsão desse material. O que achava mais interes-

sante era como os ímãs atraíam objetos metálicos independentemente de

como estavam posicionados. Isso parecia um poder “mágico” que desafiava a

gravidade.

Mesmer achou que poderia existir alguma forma de usar esse fenômeno do

magnetismo para curar as pessoas. Em sua tese de doutorado, ele afirmou que,

assim como a Lua exerce uma força de atração sobre a Terra e as marés, tam-

bém é possível exercer um efeito magnético nos seres humanos. Para Mesmer,

cada um de nós tem uma espécie de carga magnética interior, à qual ele cha-

mou de “magnetismo animal”. Ele afirmou que ficamos doentes no momento

em que nosso magnetismo interno se desequilibra e que, para curar a doença,

precisamos equilibrá-lo outra vez.

Mesmer desenvolveu diversas formas de equilibrar o magnetismo das pessoas.

Ele acreditava que ao passar um ímã sobre o paciente, o campo magnético de

seu corpo recuperaria o equilíbrio. Pouco tempo depois, ele mudou o proce-

dimento e passou a usar varas de metal colocadas sobre a pessoa. Certo dia,

finalmente, decidiu usar somente suas mãos, sem nenhum tipo de instru-

mento. Também existiu um período em que Mesmer “magnetizava” a água que

o doente beberia para curá-lo.

Com o passar do tempo, sua terapia do magnetismo ficou muito conhecida, e

as pessoas começaram a buscar esse tipo de tratamento. Mesmo com todo o

sucesso, Mesmer continuou desenvolvendo suas habilidades e passou a uti-

lizar banheiras com água e limalhas de metal, com varas de ferro na parte ex-

terna. Os pacientes se sentavam nessas banheiras e seguravam uma das varas,

porque, de acordo com Mesmer, o magnetismo passaria pelo corpo deles,

colocando-os em transe e trazendo a cura.

Com toda essa atenção voltada para Mesmer, muitos médicos ficaram incomo-

dados, pois estavam perdendo seus pacientes para o novo tratamento. Então,

convencido pelos médicos franceses, o rei Luís XVI pediu uma pesquisa sobre

o magnetismo, que foi feita por uma comissão formada pelas grandes mentes

da ciência da época. Dois cientistas renomados foram chamados: Benjamin

Franklin e Joseph-Ignace Guillotin.

Eles realizaram um experimento que conseguiu provar que o que Franz Mes-

mer fazia não passava de placebos. Todos os resultados eram obtidos pelo

poder da sugestão e nada mais.

José Custódio de Faria (1756-1819)

...

Nascido em Goa, na Índia, José Custódio ficou conhecido como abade Faria.

Ele foi um monge católico de ascendência portuguesa. Pode-se dizer que foi o

precursor da hipnose instantânea, muito usada nos dias de hoje. Em meus

shows e palestras, uso somente esse tipo de hipnose.

O abade Faria era uma pessoa animada, conhecida pela sua capacidade de

induzir as pessoas ao transe de forma extremamente rápida. Suas habilidades

foram registradas em 1813, por alguns espectadores que participaram de suas

apresentações. Nessas demonstrações, o abade escolhia um voluntário e o

colocava sentado em uma cadeira na frente dele. Em seguida, dizia para a pes-

soa fechar os olhos e pensar em dormir. Assim que ela relaxava, ele gritava:

"Durma!".

Os relatórios apontavam que as reações dos voluntários eram diversas, vari-

ando de espasmos a gritos. Porém, após essas reações espontâneas, todos

adormeciam. Se o transe não funcionasse, o abade realizava mais duas tenta-

tivas. Caso não desse certo, ele dispensava o sujeito.

O abade Faria, como muitos outros no século XVIII, estudou o magnetismo,

seguindo o modelo de Mesmer. No entanto, percebeu que o conceito de fluido

magnético era inválido e observou que os voluntários das experiências se sen-

tiam "magnetizados" apenas por acreditarem que realmente estavam sendo

"magnetizados". Ele logo notou que o resultado era obtido somente por suges-

tão, e, com essa conclusão, ele pôde perceber o quanto a sugestão é poderosa

quando bem aplicada.

Após realizar muitas induções hipnóticas, o abade Faria chegou a outra con-

clusão importante: o sucesso do hipnotista depende da confiança que o volun-

tário deposita nele. Até hoje nós destacamos a importância desse fator para

realizar uma hipnose com excelência.

James Esdaile (1808-1859)

James Esdaile foi um cirurgião britânico que morava em Calcutá, na Índia. Ele

começou a trabalhar no hospital de um presídio em 1840 e continuou por lá

durante vários anos. Naquela época, a anestesia por meios químicos ainda não

havia sido criada. A única coisa utilizada para anestesiar a dor de uma operação

era um copo de uísque, e eu garanto que havia uns quatro assistentes segu-

rando os braços e as pernas do paciente enquanto ele gritava. É claro que um

paciente só concordava em fazer uma cirurgia se soubesse que morreria se não

a fizesse. E, mesmo assim, havia grandes chances de morrer após a operação,

pois as condições de salubridade eram muito precárias.

Esdaile estudou as obras de Mesmer e, assim, foi conhecendo a possibilidade

de cura pela utilização do que então já era chamado de mesmerismo e desco-

brindo que pessoas sob o estado de hipnose não sentiam dor. Com isso, deci-

diu utilizar esses conhecimentos para que seus pacientes pudessem resistir às

dores das operações.

Em sua obra Mesmerism in India [Mesmerismo na Índia], Esdaile relatou que

utilizava passes e imposição de mãos sobre o paciente, do topo da cabeça à

cavidade estomacal, e que muitas vezes esse procedimento demorava horas ou

dias, até que o paciente entrasse em transe. Não era um trabalho fácil, mas,

quando o transe era atingido para a realização da cirurgia, os resultados eram

extraordinários. Esdaile realizou mais de 300 operações usando o mesme-

rismo. Os pacientes emergiam do transe perguntando quando seria realizada a

cirurgia, que já havia sido feita. A taxa de sobrevivência era alta, muito prova-

velmente por eliminar o choque causado pelas dores extremas.

Em 1848, a anestesia química chegou à Índia. Esdaile não perdeu tempo e com-

parou os resultados da anestesia aos do mesmerismo, principalmente em

cirurgias mais complexas, em que a anestesia por mesmerismo reduzia o san-

gramento. Obviamente, ele comparou os benefícios do mesmerismo aos male-

fícios da anestesia química.

Depois de suas pesquisas, James Esdaile foi à Inglaterra com o objetivo de

mostrar aos médicos locais o potencial de suas técnicas. Porém, os europeus

não eram tão suscetíveis quanto os indianos, e isso fez com que Esdaile per-

desse sua credibilidade perante a comunidade médica da região.

Com a fama de James Esdaile, o estado de transe extremamente profundo pas-

sou a ser conhecido como “estado de coma” ou “estado Esdaile”. Atualmente,

é chamado de “estado Esdaile”, para não haver confusão com o estado de

coma médico.

James Braid (1795-1860)

James Braid é uma das pessoas mais importantes na história do hipnotismo,

tanto que ele é considerado por muitos o pai da hipnose. Na verdade, a gente

pode dizer que a hipnose que conhecemos hoje não existia antes de Braid, que

a tirou das sombras do mesmerismo, com suas ideias sobre a natureza do

transe, e a batizou com o termo “hipnose”.

Braid nasceu em Kinross, na Escócia, e estudou Medicina na Universidade de

Edimburgo. Seu interesse pelo mesmerismo foi despertado em 1841, quando

viu uma apresentação do mesmerizador Charles Lafontaine em Manchester, na

Inglaterra. Lafontaine era um artista teatral, com um olhar penetrante e uma

longa barba preta. Seu ato envolvia o uso de mesmerismo para tornar seus

voluntários impermeáveis à dor, algo que ele demonstrava de forma dramática,

dando choques nos voluntários e queimando-os com uma vela. Aparen-

temente, nenhum voluntário sentia dor ou qualquer outra coisa. Nem preciso

dizer que hoje em dia não fazemos isso em shows e apresentações de hipnose.

Seria algo totalmente irresponsável e antiético.

Braid era cético; no entanto, algo chamou sua atenção na apresentação de Lafontaine, pois, uma semana depois, o escocês voltou ao teatro para assistir a outra apresentação. Nessa segunda demonstração, ele testemunhou algo que sentiu ser verdadeiro: a incapacidade dos sujeitos hipnotizados de abrir os olhos.

Intrigado, James começou a pesquisar a fixação dos olhos, realizando experimentos com amigos, familiares e até pacientes. Uma oportunidade de experimentação surgiu quando ele chegou atrasado para uma consulta e encontrou seu paciente olhando fixamente para as chamas cintilantes de uma lâmpada de óleo. Braid concluiu que a fixação do olhar era a chave para o mesmerismo – uma explicação física demonstrável, completamente independente do magnetismo e da vontade do mesmerizador.

Braid também descartou a crença de que o transe era alcançado através de um

longo ritual de gestos manuais e foi capaz de induzi-lo concentrando a atenção

dos seus pacientes em objetos iluminados, como chamas de velas ou peque-

nos espelhos, mantidos a diferentes distâncias do rosto. Isso produzia um es-

gotamento nas pálpebras, que se fechavam espontaneamente.

No começo, James identificou esse fenômeno como sono, mas, como estava

disposto a evitar qualquer vínculo com o mesmerismo, precisava de uma nova

palavra para descrever sua descoberta. Sua primeira sugestão foi neurypnology,

ou “sono nervoso”, que se tornou o título do seu livro sobre o assunto. Conti-

nuando com o tema do sono, posteriormente favoreceu o “neuro-hipnotismo”,

de Hipnos, o deus grego do sono.

Uma coisa irônica é que Braid logo descobriu que a hipnose não tinha quase

nada a ver com o sono. Depois de chegar a essa conclusão, ele tentou popula-

rizar o termo “monodeísmo”, que significa a fixação da atenção em uma ideia.

Embora essa palavra descreva com mais precisão o processo de indução ao

transe, era tarde demais e o termo “hipnose” já tinha sido difundido no mundo

inteiro.

A reputação de Braid era boa, baseada em suas experiências e seus estudos, o

que acabou transformando a hipnose num assunto para pesquisas científicas e

convencendo a comunidade médica de que era uma técnica clínica válida.

Nesse sentido, ele pode ser considerado o primeiro hipnoterapeuta.

James Braid identificou muitas características importantes do estado de transe,

como a ampliação da consciência. Ele estimou, por exemplo, que a audição, no

estado de transe, é cerca de 12 vezes mais intensa. Ele mediu a capacidade de

seus pacientes de ouvir o ruído do movimento de um ponteiro de relógio.

Quando estavam conscientes, o ruído não podia ser ouvido a mais de 1 metro

de distância, mas, quando estavam em transe, o ruído era audível a até 11 me-

tros. Essa foi uma descoberta importante, distinguindo o transe hipnótico do

sono. Ele também observou que os processos corporais autônomos, como a

manutenção da frequência cardíaca e da circulação sanguínea, podiam ser con-

trolados a um grau notável enquanto o indivíduo estava em transe.

Inevitavelmente, algumas noções de Braid eram apenas crenças de seu tempo,

como a ideia de que a hipnose só deveria ser usada por médicos. No entanto,

suas observações, de meados do século XIX, e a compreensão de que a hip-

nose é um fenômeno psicológico enraizado em um processo fisiológico são a

base da hipnose moderna que utilizamos hoje em dia.

...

Milton Erickson (1901-1980)

Milton Hyland Erickson era médico, psiquiatra e psicólogo. Ele nasceu em 5 de

dezembro de 1991, numa família de fazendeiros da cidade de Aurum, em Ne-

vada, nos Estados Unidos, e até hoje é considerado uma das maiores autori-

dades mundiais em hipnose aplicada à psicoterapia e à medicina. Contraiu

poliomielite aos 18 anos, ficando incapacitado de realizar qualquer movimento

além de falar e movimentar os olhos. Mesmo assim, foi o psiquiatra respon-

sável por fazer a comunidade médica aceitar a hipnose.

Milton tinha uma capacidade magnífica para avaliar as pessoas apenas obser-

vando seu comportamento, e provavelmente desenvolveu essa habilidade en-

quanto se recuperava de sua doença. Nesse período, ele costumava observar a

irmã mais nova, que estava aprendendo a andar, e percebeu que deveria tentar

fazer o mesmo para sair do estado em que se encontrava. Sentado na frente da

janela do seu quarto, olhando a paisagem, ele começou a se imaginar fora de

casa, andando e aproveitando o dia na rua, e nesse momento notou que a sua

cadeira estava se mexendo de leve. Assim, ele descobriu as “memórias corpo-

rais” da atividade muscular de seu próprio corpo. Na época, Erickson não sabia

que estava fazendo uma espécie de auto-hipnose, mas foi essa autossugestão

que o motivou a repetir a técnica numa tentativa de contribuir para sua recupe-

ração.

Erickson se interessou principalmente pelo uso da hipnose no controle e ma-

nejo da dor crônica, desenvolvendo diversas técnicas para o seu próprio trata-

mento. Tornou-se bacharel e mestre em Psicologia e chegou a adotar algumas

ideias sobre o inconsciente descritas por Freud, porém acabou se distanciando

delas, reformulando conceitos e criando seu próprio modelo de psicoterapia,

utilizando o que muitos hoje chamam de hipnose conversacional ou indireta.

Essa é uma técnica extraordinária, que se baseia em sugestões indiretas e metá-

foras que colocam a pessoa em transe sem ela perceber. Esse conhecimento

também foi um dos responsáveis por dar origem à programação neurolin-

guística.

Dave Elman (1900-1967)

Dave Elman nasceu em 6 de maio de 1900, em Park River, Dakota do Norte,

nos Estados Unidos. Interessou-se pela hipnose aos 8 anos de idade, depois

de ver um hipnotista de palco, amigo de sua família, remover a dor de seu pai,

que estava morrendo de câncer. Com isso, Elman percebeu que a hipnose era

muito mais do que um truque e poderia ajudar a aliviar o sofrimento humano.

Aos 12 anos, saiu de casa e começou a trabalhar como músico, humorista e

hipnotista de palco, ficando conhecido como o mais jovem e mais rápido

hipnotista do mundo. Elman se apresentava em teatros de variedades, um gê-

nero popular que ficou conhecido como vaudeville, e lançou muitos artistas

famosos. As plateias eram exigentes e, se não impressionasse o público, Elman

poderia perder o emprego. Por isso, ele aperfeiçoou suas induções hipnóticas

rápidas e criou o método de indução Dave Elman, que é o mais utilizado pelos

hipnotistas atuais, por conseguir atingir um estado muito profundo de transe

de forma extremamente rápida. Por esse motivo, ele é considerado por muitos

o maior hipnotista que já existiu.

Em 1949, médicos da região de Nova Jersey, membros da Associação Médica

Americana, participaram de uma apresentação de hipnose de palco feita por

Dave Elman. Naquela época, os médicos não tinham muito tempo com seus

pacientes e perceberam que seu conhecimento sobre induções hipnóticas era

precário, pois demoravam muito para colocar os pacientes em transe. Com as

induções instantâneas de Elman, eles poderiam utilizar a hipnose de forma prá-

tica, rápida e eficiente.

Dave Elman passou a aprofundar-se na parte terapêutica da hipnose e minis-

trou diversos cursos para médicos e dentistas. No último dia de um de seus

cursos de hipnose médica, ele convidou seus alunos, sua esposa e seus filhos

para um show de hipnose de palco. Todos passaram por experiências incríveis

de amnésia, alucinações e todos os tipos de fenômenos que você já viu nos

meus vídeos. O conhecimento de Dave Elman foi fundamental para o avanço

da hipnoterapia, por ter criado uma metodologia simples e fácil, que qualquer

pessoa pode aprender.

Gerald Kein (1939-2017)

Gerald Kein (ou Jerry, como seus alunos o chamavam) é o fundador de um dos

maiores centros de treinamento de hipnose do mundo. Foi um dos centros

onde me formei em hipnose clínica. Ele formou milhares de hipnotistas e hip-

noterapeutas e é reconhecido como um dos maiores nomes da hipnose. Na

minha opinião, foi o melhor e maior hipnotista que já existiu. Tive a honra de

conhecê-lo em novembro de 2017, pouco antes do seu falecimento. Fui até De-

Land, na Flórida, para encontrá-lo e dizer a ele o quanto sou grato por tudo que

ele fez pela hipnose. Conversamos por horas e aprendi muito com as décadas

de experiência que ele tinha.

Jerry foi um dos únicos discípulos de Dave Elman e o grande responsável por

manter seu legado vivo. Quando Jerry era garoto, além de ser treinado por

Elman, ajudou ele com as gravações de áudio de suas apresentações e de-

monstrações. Essas gravações ainda estão por aí e são exemplos perfeitos do

quanto Dave Elman trabalhou de forma direcionada e focada. Ele era um mes-

tre que não guardava seu conhecimento para si, mas o repassava e realmente

acreditava que seus métodos poderiam aliviar o sofrimento de muitas pessoas.

Por muitos anos, Gerald Kein ouviu as dificuldades de diversos hipnotistas,

amadores ou profissionais, que se sentiam inseguros sobre como lidar com

diversas questões e problemas dos clientes que os procuravam. Percebendo a

necessidade de um treinamento completo, Jerry decidiu dar cursos de for-

mação específica em hipnose, sem misturar outros assuntos. Profissionais do

mundo todo, de diversas áreas, o procuravam em seu centro de treinamento e

saíam dos seus cursos preparados e confiantes.

...

Nós passamos a maior parte do tempo na região consciente do

cérebro, e ela cuida de somente 4 coisas:

Racionalização

Análise

Memória funcional

Força de vontade

A racionalização se resume a ter uma razão pela qual fazemos as coisas em

nosso dia a dia. Se não temos uma razão para cada coisa, ficamos ansiosos,

estressados ou doentes, pois a mente precisa de uma explicação para nossas

ações.

Vou dar um exemplo para ficar ainda mais claro. Quando uma pessoa fuma, ela

cria uma razão no seu consciente. Ela pensa: “Eu fumo porque isso me relaxa,

porque eu me sinto muito bem”. Bom, isso é o que a mente racional diz a ela.

Outro exemplo é alguém que está acima do peso e pensa: “Eu como muito por-

que fico ansioso”. Essa é a mente racional dando motivos para nossos com-

portamentos. Mas todas essas razões que as pessoas inventam para os pro-

blemas e os vícios delas são mentiras contadas pela mente consciente, pois a

razão verdadeira está na mente subconsciente.

A análise é a mente avaliando as situações do dia a dia, perguntando a ela

mesma se deve ou não fazer algo. Por exemplo, “Eu devo abrir a porta ou

não?”, “Eu preciso amarrar o cadarço ou não?” ou “Eu vou ao shopping ou à

academia?”.

A memória funcional é aquela que você usa no dia a dia, que cuida das coi-

sas de que nos lembramos todos os dias: o nome do seu pai, o nome da sua

mãe, o endereço da sua casa, o endereço do seu trabalho, o número do seu RG

e CPF, entre muitas outras informações.

E, por último, a força de vontade é a determinação que você tem para fazer

algo. Ela é como a bateria do seu celular, com uma carga que vai acabando du-

rante o dia. Por isso, a força de vontade não é suficiente para causar grandes

mudanças em nossas vidas, mesmo sabendo que essas mudanças poderiam

trazer grandes benefícios.

Por exemplo, é comum uma pessoa que fuma há vinte anos dizer que vai parar,

jogar todos os cigarros fora e voltar a fumar um ou dois dias depois. A mesma

coisa acontece com pessoas que decidem fazer dieta ou frequentar uma aca-

demia. Quantas vezes você prometeu que mudaria algo depois do Ano-Novo?

Ou que começaria a fazer exercícios e dieta na segunda-feira? Força de vontade,

na grande maioria das vezes, não é suficiente para causar grandes mudanças.

Mas aí você vai me perguntar: "Pyong, onde e como acontecem as mudanças

reais?". E eu vou te responder: "No subconsciente!". Essa é a parte mais impor-

tante da mente na hipnose e na vida.

E o que temos no subconsciente?

Memória definitiva

Emoções

Hábitos

Autopreservação

Mente preguiçosa

No subconsciente, temos toda a nossa programação. É como se ele fosse o

software do ser humano. É nessa parte que temos o nosso verdadeiro eu. É

nessa parte que conseguimos acessar as memórias permanentes ou memórias

de longo prazo, que começam a ser guardadas assim que nosso cérebro se

forma, quando ainda estamos dentro da barriga de nossa mãe.

O subconsciente capta tudo à sua volta, como uma câmera extremamente

poderosa, mas que guarda experiências vividas por todos os sentidos: cheiros,

gostos, dores, prazeres, momentos, cenas e muitas outras coisas estão lá den-

tro de forma permanente. Nenhuma memória se perde ou é apagada, e pode-

mos acessar qualquer uma delas quando necessário. É por isso que, como

você vê em alguns vídeos meus, consigo fazer uma pessoa sentir um cheiro

diferente ou experimentar um sabor diferente em alguma comida.

As emoções, os hábitos e os vícios também estão na mente subconsciente. Os

hábitos podem ser bons, ruins ou simplesmente funcionais. Os bons hábitos

são coisas como se alimentar bem, fazer exercícios, estudar, entre outras. Os

hábitos ruins são os que atrapalham nossas vidas, como roer as unhas ou

arrancar os cabelos. Os hábitos funcionais são aqueles que você desenvolve

para poupar energia. Por exemplo, aprender a dirigir é algo difícil, mas depois,

com a prática, a gente nem pensa mais no que precisa fazer. A prática acaba au-

tomatizando as ações e criando um hábito funcional.

Agora, a próxima tarefa da mente subconsciente, e provavelmente a mais

importante, é sua função de autopreservação, que nos protege dos perigos

reais ou imaginários. Algo imaginado pela mente subconsciente é como se

fosse real, não é possível dizer a diferença.

As fobias, por exemplo, são causadas por experiências negativas guardadas no

subconsciente, gerando um medo gigante, mesmo que a pessoa não lembre o

que o causou. Uma pessoa que sofre de fobia social teve diversos problemas

no trato com outras pessoas no passado. Existem diversas causas acumuladas

dentro do subconsciente. Assim, mesmo que a mente consciente saiba que as

pessoas não lhe farão mal, o subconsciente pensa o contrário, achando melhor

ficar longe daquilo que já lhe causou problemas e sentimentos ruins. É assim

que a autopreservação funciona. Ela nem sempre nos protege da forma que

queremos.

A última parte da mente subconsciente é como se fosse um defeito. Embora ela

seja tão poderosa, é a parte mais preguiçosa que temos. Ela não gosta de se dar

o trabalho requerido para aceitar sugestões positivas e gerar as mudanças que

queremos. Ela gosta de deixar as coisas do jeito que são. É necessário muito

trabalho e gasto de energia para produzir uma mudança positiva. Sugestões

positivas são uma das coisas mais difíceis de entrar na nossa mente subcons-

ciente. Por outro lado, sugestões negativas entram em nós como uma faca

quente entrando na manteiga, porque não é necessário nenhum esforço para

aceitar algo negativo.

Vou dar um exemplo de como isso funciona. Imagine que alguém, no trabalho

ou na faculdade, diz que você é bonito ou bonita. Você vai ficar levemente feliz,

um pouco na dúvida, mas vai aceitar o elogio. Agora, se alguém vem e te diz

que você é feio ou feia, como você se sentirá? Isso vai te afetar muito mais do

que um bom elogio, certo?

Então, o subconsciente basicamente manda em toda a nossa vida. Se ele está

programado para dizer que somos fracassados, seremos fracassados. Se ele

está programado para ser rico, com certeza seremos ricos. Toda a programação

dele vem de experiências, dos ensinamentos que recebemos dos nossos pais e

do convívio com outras pessoas.

O aspecto mais incrível da hipnose é que ela pode reprogramar a mente hu-

mana e eliminar hábitos ruins e crenças limitantes, entre outras coisas que atra-

palham nossa vida e nosso desenvolvimento. Tudo o que entra na mente sub-

consciente se torna real. É exatamente ao que você assiste nos meus vídeos. As

sugestões que dou a meus convidados se tornam verdade absoluta, causando

uma experiência ou uma transformação incrível, desde a mais simples, como

esquecer o próprio nome, até ver seu artista preferido ou talvez um dragão pas-

sando ao seu lado.

Então por que essas transformações não acontecem no dia a dia? Por que não

vemos todo mundo pelado quando uma pessoa chega para nós e diz: “A partir

de agora, você vai ver todo mundo pelado”?

Isso não acontece pois existe uma barreira que protege o subconsciente, cha-

mada “fator crítico”. Essa barreira tem a função de julgar o que é real, falso,

bom, ruim, certo ou errado nas nossas vidas. Se esse fator crítico não existisse,

todas as sugestões que recebêssemos seriam tratadas como verdade.

O fator crítico abrange a parte analítica e racional da mente e busca assimilar e

filtrar tudo o que acontece ao seu redor. Ele é muito importante para tomarmos

decisões de forma consciente, darmos sentido ao que acontece, filtrarmos as

sugestões que recebemos constantemente e discernirmos o certo e o errado.

Para ilustrar a função do fator crítico, imagine um guardião entre o consciente e

o subconsciente, com a função de proteger você de todas as mensagens envi-

adas ao seu subconsciente que possam causar mudanças em seu compor-

tamento. Na hipnose, esse guardião precisa ser "atravessado", a fim de que as

sugestões entrem diretamente no subconsciente.

E o inconsciente?

Não falamos muito sobre essa parte da mente humana, pois não acessamos a

mente inconsciente diretamente na hipnose. Ela é responsável pelo sistema

nervoso autônomo e imunológico e cuida das coisas que nos mantêm vivos,

como a digestão, os batimentos cardíacos e a respiração.

Pronto, agora que conhece esse modelo da mente, você talvez

queira me perguntar: “Pyong, com suas palavras, o que é hip-

nose?”.

...

Eu diria que hipnose é um

estado natural da mente,

alcançado de forma

natural ou induzida, em

que conseguimos acessar

o subconsciente. É como

se ele ficasse aberto

para aceitar sugestões

positivas de mudanças,

deixando que passem

pelo fator crítico.

...

uando ouvimos a palavra “transe”, nós a associamos a algum tipo de ativi-

dade paranormal ou esotérica, devido à nossa cultura e a preconceitos, princi-

palmente em lugares onde a diversidade religiosa é muito presente, mas é claro

que existe um conceito científico para esse fenômeno.

A palavra “transe” deriva do latim transire, isto é, transitar, cruzar. O transe se

refere justamente a isso, a uma alteração de consciência, uma transição de

estados mentais que pode acontecer de forma natural ou ser provocada por vá-

rios métodos. Praticantes de meditação, por exemplo, atingem níveis pro-

fundos de transe, mesmo que a meditação não tenha ligação direta com a hip-

nose. É importante entender que transe e hipnose não estão necessariamente

relacionados. A meditação pode favorecer o alcance do transe, e isso acaba

confundindo muitas pessoas, já que em qualquer um dos métodos é possível

atingir um estado alterado de consciência.

Durante o estado de transe, a pessoa não está inconsciente, simplesmente

pode ocorrer uma inibição sensorial em relação ao ambiente ou um alto nível

de concentração em algo específico, tirando toda a atenção que antes estava

naquilo a sua volta.

Os principais momentos do transe, que indicam que ele está realmente aconte-

cendo, são a inibição sensorial, quando a mente consciente fica em repouso e

isolada, perdendo sua sensibilidade ao que está ao redor, a concentração ele-

vada, focada em um ponto específico, facilitando diversos fenômenos hipnó-

ticos, e a alta sugestionabilidade, quando a pessoa se permite estar em transe e

ocorre uma diminuição natural da vontade própria, favorecendo a condução do

processo hipnótico através de sugestões por parte do hipnotista.

Como eu já comentei em vídeos, entramos em transe e passamos por experi-

ências hipnóticas diversas vezes ao longo do dia, quando nos perdemos olhan-

do para um ponto fixo no meio do nada, quando estamos procurando nossos

óculos pela casa e eles estão em nossa cabeça, quando estamos procurando

nosso celular e ele está em nossas mãos e em vários outros momentos, até

quando assistimos a um filme que nos emociona, empolga ou amedronta. Esse

fenômeno está na sua vida muito mais do que você imagina.

O transe e os fenômenos hipnóticos também são evidentes em diversas reli-

giões. Muitas vezes, orações, louvores ou repetições geram uma entrega

emocional ao processo, através de um alto grau de fé, que acaba levando a um

estado alterado de consciência. A concentração se eleva e o nível de sensibi-

lidade àquilo que está ocorrendo fica mais intenso, levando a pessoa a usufruir

de fenômenos relacionados ao contexto do ambiente. É claro que isso não tira

o mérito da parte espiritual de cada religião. Muito pelo contrário. Afinal, estar

em transe é completamente natural. Faz parte do nosso comportamento.

Em uma sessão de hipnose, o transe é induzido pelo hipnotista. Aqui, existe

uma intenção, com objetivos definidos. Quando um cliente me procura para

realizar uma hipnoterapia, por exemplo, ele tem um objetivo em mente, e o

transe estará presente como parte do processo. Nesse caso, ele não surgirá de

forma natural, mas será provocado, utilizando algumas das minhas técnicas.

Níveis de transe e hipnose

Eu quero que você não só entenda o que é hipnose, mas compreenda que cada

nível de transe e hipnose tem características próprias. Existem níveis que

podem trazer benefícios extraordinários e experiências inesquecíveis.

Dentro do mundo da hipnose existem diversas maneiras de interpretar esses

níveis. Se você é hipnotista, talvez encontre algumas divergências em relação à

linha teórica na qual se baseia. Muitas pessoas associam os transes leve e

médio ao estado de hipnose, mas, como eu disse anteriormente, o transe nem

sempre está relacionado à hipnose, e sim a um estado de relaxamento e con-

centração.

Estar relaxado pode ajudar as pessoas na hipnose, porém isso não é uma regra.

Muitos acreditam que sim, mas isso é apenas consequência da falta de infor-

mação. Quando estou fazendo uma apresentação de hipnose na rua, por exem-

plo, é comum que pessoas curiosas se aproximem. Esses espectadores, após

assistirem à apresentação, podem entrar facilmente em hipnose profunda com

apenas uma indução instantânea, sem qualquer necessidade de sugestões para

relaxar.

Então, você já sabe: se te disserem que hipnose envolve relaxamento, tire essa

ideia da cabeça. Não é algo obrigatório, mas é interessante usar sugestões para

relaxamento na hipnoterapia.

Estado hipnoidal

Esse é um estado hipnótico considerado leve. Nele, ainda não temos certeza de

como o processo irá prosseguir. Não é o estado mais adequado para abor-

dagens terapêuticas nem para a hipnose de entretenimento. Em ambos os

casos precisamos atingir o estado de sonambulismo – ou seja, a hipnose pro-

funda – para ter maior chance de sucesso. Porém, em muitos casos de pri-

meiro contato com a hipnose, é comum que a pessoa só se permita chegar a

esse estado, em que podemos dar pequenas sugestões que vão facilitar um

aprofundamento da hipnose em um segundo momento.

Sonambulismo

...

4 - Transe hipnótico

Primeiramente, você precisa entender que esse termo tem outro sentido no

mundo da hipnose. Sonambulismo aqui não tem nenhuma relação com a pes-

soa que é sonâmbula e vaga à noite mesmo estando adormecida. Quando fala-

mos de sonambulismo, falamos de um estado profundo e estável de hipnose.

Nesse nível, um hipnotista pode gerar fenômenos variados e de grande inten-

sidade com muita eficiência, sejam regressões com fins terapêuticos, amnésias

ou até mesmo alucinações, tanto sinestésicas como visuais.

Dependendo da vontade, concentração e disposição do hipnotizado, ele con-

segue chegar a esse estado em poucos segundos. Em alguns casos é neces-

sário investir um pouco mais de tempo. Uma coisa que eu gosto de destacar e

ensinar nos meus cursos é que, com uma atitude mental positiva, qualquer

pessoa pode alcançar esse nível. Existem diversas técnicas para chegar a esse

resultado.

O sonambulismo nem sempre é constante, então o hipnotista precisa ser

competente para administrá-lo da melhor forma possível.

Estado Esdaile

Quando esse estado é atingido, a pessoa se depara com uma anestesia espon-

tânea, sem qualquer tipo de sugestão por parte do hipnotista. Ocorre uma eufo-

ria mental, em que o nível de relaxamento e conforto é muito grande. O hipno-

tizado ignora até mesmo a posição em que seu corpo está, podendo o hipno-

tista estimular a catalepsia instantaneamente e manter o braço da pessoa rígido

por horas sem ela se importar.

Dependendo do nível de entrega da pessoa, ela pode atingir esse estado em

minutos ou até mesmo segundos. É algo incrível. Para você ter uma ideia, uma

gestante pode passar por uma cesariana sem sentir dor. É uma ótima opção

para pessoas que rejeitam qualquer tipo de anestesia. Outro exemplo, só para

você realmente entender o potencial do estado Esdaile, é a possibilidade de

amputar um braço ou uma perna sem causar dor. Sim, é possível cortar uma

parte do corpo de uma pessoa sem que ela sinta nenhum incômodo.

Porém, a hipnoterapia não é tão eficiente quando o cliente entra nesse estado.

Como a euforia mental é inevitável, a tendência é que a pessoa ignore tudo o

que está acontecendo ao seu redor, inclusive a presença do hipnotista. Ela não

reagirá a sugestões e evitará falar. A única coisa que ela quer do hipnotista é ser

deixada em paz.

Neste capítulo, apresentei a você um pouco sobre os vários níveis de hipnose

estudados atualmente. Você irá se deparar com diversas metodologias sobre

esse tema, mas eu quis passar aquela com que mais me identifico e que me

traz os melhores resultados. Obviamente, há mais detalhes sobre o tema, mas

aconselho que você faça um bom curso de hipnose para se aprofundar e enri-

quecer seu conhecimento nessa área de estudo tão incrível que é a mente hu-

mana.

...

5 - Etapas da hipnose

gora que você já sabe um pouco sobre a história da hipnose, vamos falar

sobre as etapas. Neste livro, vou te ensinar a hipnotizar, como eu faço nos

meus vídeos.

Eu sempre falo que faço todo um processo antes de gravar os vídeos, que não

mostro para que as pessoas não fiquem brincando em casa, pois é preciso ter

o conhecimento necessário para conduzir uma sessão de hipnose. Também

preciso reforçar aqui que não sou eu que controlo a mente das pessoas. Isso é

um preconceito que surgiu por causa de filmes, desenhos animados e boatos

das últimas décadas.

Mesmo com todas as explicações, ainda tem gente que vê os vídeos do meu

canal e diz que a pessoa está sendo controlada, porque não consegue falar o

próprio nome, fica gaguejando, fala cantando e não escolhe o que faz. A ver-

dade é que ela ganhou mais controle com a hipnose.

Vou fazer um teste com você. Quero que esqueça seu nome agora. Vamos,

pode tentar. Você não vai conseguir fazer isso e vou te dizer o motivo: ninguém

tem controle real sobre a própria mente. Na hipnose, a pessoa ganha mais con-

trole, tornando possível tudo o que mostro nos meus vídeos. Se você não

assistiu a nenhum deles, recomendo que visite meu canal e assista a muitos,

para que entenda todo o processo que descrevo neste livro.

Neste capítulo, vou fazer um breve resumo das etapas da hipnose, mas vou

explicar cada uma de forma detalhada nos próximos capítulos.

1 O primeiro passo, antes de começar a hipnose, é fazer o que chamamos

de pre-talk, um termo em inglês que significa “pré-conversa” e é simples-

mente uma explicação básica do que é hipnose. Esse primeiro passo prova-

velmente é a parte mais importante do processo de hipnose, porque é res-

ponsável por 80% do sucesso. Parece exagerado dizer que somente a expli-

cação da hipnose é responsável por uma parcela tão grande do sucesso, mas

não é exagero. Quando a pessoa compreende que a hipnose é algo total-

mente natural, consegue entrar nesse estado e segue as instruções, vivendo

uma experiência incrível.

2 Logo depois, fazemos um contrato hipnótico, que é um contrato verbal

em que as duas partes se comprometem com o que será feito. A palavra

“contrato” faz parecer que é algo muito formal, que precisa ser assinado,

mas é muito mais simples do que parece.

A pessoa que será hipnotizada precisa fazer duas coisas fundamentais:

querer passar pelo processo e seguir as instruções. Não preciso que ela acre-

dite em hipnose, porque não há muito em que acreditar. A hipnose é sim-

plesmente algo natural que acontece com todos os seres humanos o tempo

todo. Já o hipnotista precisa se comprometer com uma tarefa muito impor-

tante: realizar o processo da forma mais profissional, ética e segura possível,

buscando proporcionar uma das melhores experiências de vida para o

hipnotizado.

3 Assim que é feito esse contrato verbal, partimos para os convincers, que

são exercícios de concentração em que convencemos a pessoa de que a hip-

nose é real. Para isso, nós nos aproveitamos de alguns mecanismos fisio-

lógicos para colocar a pessoa em um loop hipnótico. Esse é um processo em

que a imaginação se aproveita da fisiologia para criar uma crença de que o

que está acontecendo é real. A partir da crença, a pessoa imagina novamente

e repete o mesmo processo, por isso o nome loop hipnótico. Esse conceito

foi criado pelo hipnotista James Tripp. Vamos falar com detalhes sobre esses

exercícios de concentração nos próximos capítulos. Existem diversos tipos e

são muito interessantes.

4 Depois, partimos para a seleção. Essa etapa só existe na hipnose de en-

tretenimento, seja na rua ou no palco. A seleção é o momento em que o

hipnotista escolhe as pessoas que serão hipnotizadas.

5 Escolhidos os voluntários, seguimos para a indução hipnótica, ou seja,

aquilo que vai induzir uma pessoa ao transe. Essa é exatamente a parte que

não mostro nos meus vídeos, mas existem diversas formas e técnicas para

fazer alguém entrar no transe hipnótico.

6 Assim que fazemos a indução, começamos o aprofundamento. Essa

parte é importante para que a pessoa se mantenha no transe, acessando o

subconsciente.

7 Então, vem o momento mais esperado da hipnose: as sugestões. Essa é

a parte mais divertida do processo. Seja na hipnose clínica ou na hipnose de

...

5 - Etapas da hipnose

entretenimento, são as sugestões que causam transformações significativas

dentro do subconsciente. A comunicação é parte fundamental no processo

de hipnose.

8 Depois das sugestões, temos a última parte de qualquer sessão de hip-

nose: a emersão. É importante ressaltar que o hipnotizado não dorme, por-

tanto nunca podemos usar a palavra “acordar”. O que fazemos é emergir a

pessoa hipnotizada, de forma completa e segura.

Tudo o que faço nas minhas

sessões de hipnose está

resumido neste capítulo.

Vamos ver cada uma dessas

etapas em detalhes nos

próximos capítulos.

Resumindo:

1 Pre-talk

2 Contrato hipnótico

3 Convincers

4 Seleção

5 Indução

6 Aprofundamento

7 Sugestão

8 Emersão

...

omo citei antes, essa etapa é a mais importante. Quase todo o sucesso da

hipnose depende dela. Você já sabe como a mente funciona e que ela tem um

potencial incrível. Esse conhecimento vai ajudá-lo a realizar essa etapa e per-

mitirá que você hipnotize qualquer pessoa, assim como eu faço nos meus ví-

deos.

O pre-talk é simplesmente uma explicação sobre o que é hipnose. Nessa parte,

a gente precisa eliminar todo tipo de objeção, medo e dúvida que as pessoas

possam ter em relação ao processo, explicando indiretamente para o subcons-

ciente que a hipnose é algo seguro, extremamente positivo e aplicável a qual-

quer pessoa.

Nos cursos que dou, divido o pre-talk em 4 partes: definição da hipnose, exem-

plos do dia a dia, dúvidas e preconceitos em relação à hipnose e benefícios.

Eu começo explicando que a hipnose nada mais é do que foco e concentração,

um estado natural da mente que todas as pessoas experimentam todos os dias.

É simplesmente a concentração em uma única ideia ou coisa. Dizendo apenas

isso, já finalizamos a primeira parte, que é a definição simples do que é hip-

nose. Neste livro, você aprendeu a definição detalhada, mas não precisamos

explicar tudo para o sujeito que vai ser hipnotizado. Temos de simplificar as

coisas e tornar o processo eficiente.

O segundo passo é dar exemplos de hipnoses espontâneas que ocorrem no dia

a dia, para que a pessoa se identifique com essas experiências e fique tranquila.

Eu sempre falo sobre o que acontece quando gostamos muito de um filme e

mergulhamos na história dele. Nesse momento, ficamos tão concentrados que

não pensamos em mais nada. Nem lembramos que, na maioria das vezes,

aquilo é uma ficção, que são atores interpretando papéis e que tudo é uma

grande mentira. Esse estado de foco e concentração pode ser considerado hip-

nose. Quem gosta de séries também passa por isso e nem percebe o tempo

passar. A gente fica "viciado", diz que só vai assistir a mais um episódio e

acaba passando mais de oito horas ali sem perceber.

Quando estamos dirigindo de forma automática e focamos nosso pensamento

em uma ideia qualquer também estamos hipnotizados. Muita gente esquece o

caminho que foi feito quando chega ao destino.

Um último exemplo que eu gosto de usar é "esquecermos" algo que está nas

nossas mãos. Eu pergunto para os espectadores: “Quem já saiu procurando as

chaves ou o celular sem perceber que estavam na sua mão?”. Quase 90% do

público levanta a mão e dá risada. Pronto. As pessoas já se identificaram com a

hipnose.

Depois dos exemplos,

precisamos tirar as dúvidas e

remover os medos e

preconceitos. Antes que me

perguntem, eu já costumo

eliminar 3 dúvidas:

1. Todo mundo pode ser hipnotizado?

Sim, todos podem ser hipnotizados, desde que entendam o que eu falo, ou

seja, precisa existir comunicação. Portanto, não se pode hipnotizar bebês nem

animais.

2. É possível ficar preso na hipnose?

Perceba o preconceito que as pessoas têm em relação à hipnose. Durante o

processo, o sujeito não vai a lugar nenhum, não acontece nada sobrenatural.

Ele simplesmente fecha os olhos e relaxa o corpo. A mente permanece alerta e

ouve tudo. Ninguém dorme na hipnose. Resumindo, ninguém fica preso na

hipnose. Isso nunca aconteceu e não acontecerá.

3. Vou contar segredos ou fazer algo que não quero?

Como expliquei, a pessoa não dorme durante o processo. Ela ouve tudo. Então

não faz sentido o sujeito fazer algo contra a sua vontade. Se eu sugerir que a

pessoa tire a roupa e corra pelada na rua, ela vai abrir os olhos – e prova-

velmente me dar um soco na cara! A mesma coisa aconteceria se eu dissesse a

ela para subir em um prédio e pular. Resumindo, ninguém faz nada contra a

própria vontade na hipnose.

Muita gente me questiona em relação a esse 3° item. Se a pessoa realmente não

faz nada contra a própria vontade, por que veem hipnotizados comendo cebola

e achando que é uma maçã?

Eu explico o seguinte: quando a pessoa recebe uma sugestão, o subconsciente

filtra aquilo que vai contra sua ética, sua moral e suas crenças. Comer uma ce-

bola não vai matar ninguém, e a ideia de comer algo com sabor e cheiro de

maçã é inteiramente aceitável, ou seja, é uma sugestão que o sujeito hipno-

tizado aceita pelo benefício de explorar o potencial da mente humana. Eu, par-

ticularmente, não gosto dessa sugestão, pois existem coisas muito melhores e

mais divertidas para fazer na hipnose de entretenimento.

Você não precisa explicar tudo em detalhes antes de uma hipnose, mas passe

pelas 3 principais dúvidas que destaquei. Lembre-se de que precisamos simpli-

ficar o processo. Essa parte da hipnose é muito importante para que a pessoa

...

6 - Pre-talk

perca o medo. Quando as dúvidas e os preconceitos sobre a hipnose são elimi-

nados, o sujeito fica mais aberto e disposto a passar pela incrível experiência

de ser hipnotizado.

Por fim, chegamos aos benefícios da hipnose. Eu os resumo em poucas palavras, e você pode fazer da mesma forma: A hipnose é relaxante, benéfica e ajuda a explorar e entender muito melhor a mente.

Eu gosto de dizer que a pior coisa que pode acontecer numa sessão de hipnose

é nada. Simplesmente nada. Isso é muito ruim para alguém que quer ser hipno-

tizado, pois a pessoa fica privada de uma das melhores experiências da vida.

Assim, com esses 4 passos, finalizamos o pre-talk e podemos ir para o con-

trato hipnótico.

...

7 - Contrato hipnótico

contrato hipnótico é um acordo verbal em que hipnotista e hipnotizador se

comprometem com o processo. Essa é uma etapa que muitos hipnotistas igno-

ram ou fazem de qualquer jeito, mas uma das coisas que potencializou meus

resultados foi testar diversos métodos até chegar à excelência. Atualmente, eu

só preciso dizer 2 coisas para o voluntário que será hipnotizado: que ele pre-

cisa querer ser hipnotizado e seguir as instruções. Simples assim.

Tem muita gente que diz que quer passar pela hipnose, mas não segue as ins-

truções. Essas pessoas se frustram, porque pensam que a hipnose não fun-

ciona com elas. Existem também aquelas que seguem as instruções, mas no

fundo duvidam e não querem passar pela experiência. Pode acontecer de a pes-

soa ter medo ou receio também, o que atrapalha completamente o processo.

Então, resumindo, a parte do contrato que o hipnotizado precisa assumir é

simplesmente querer passar pela hipnose e seguir as instruções. Da minha

parte, ou seja, da parte do hipnotista, há o compromisso de fazer tudo de

forma ética, segura e responsável, oferecendo uma das melhores experiências

que a pessoa vai ter em toda a vida dela. Esse não é um argumento para con-

vencer, é um fato. Quando uma pessoa poderá esquecer o próprio nome,

esquecer números, controlar emoções, alucinar e mudar completamente a

realidade?

Portanto, lembre-se de que o contrato hipnótico é muito importante para que o

processo aconteça da forma ideal, levando o sujeito ao estado mais profundo

da hipnose, em que responderá bem às sugestões.

...

8 - Convincer

onvincers são exercícios de concentração que faço logo depois do contrato

hipnótico. Tem gente que chama essa fase de pseudo-hipnose, mas eu não

gosto desse termo, já que essa etapa não deixa de ser parte da hipnose. Esses

exercícios são feitos para selecionar os voluntários mais concentrados em uma

plateia.

Existem três tipos de convincers: os que são hipnose de fato, os que são hipnose

somente em parte e outros que não são nada além de fenômenos que acon-

tecem por causa da fisiologia do corpo humano, mas que ajudam a convencer

que a hipnose funciona e que eliminam bloqueios e dúvidas.

Por exemplo, existe um exercício que chamamos de “olhos colados”. Nele, o

sujeito fecha os olhos e imagina que há um objeto em cima da cabeça dele, di-

recionando os olhos para cima. Depois disso, dou sugestões e peço que ele

imagine que seus olhos estão colados e que não consegue abri-los. Após al-

guns segundos, peço que o sujeito tente abrir os olhos, e ele simplesmente não

consegue, pois um mecanismo fisiológico não permite. Você pode tentar agora

mesmo, se quiser.

Feche os olhos e logo depois vire-os para cima como se estivesse tentando

enxergar uma fruta bem no centro da sua cabeça. Depois tente abri-los.

Espero que você não tenha conseguido, senão você é um extraterrestre. Brinca-

deira. Existe uma pequena parcela de pessoas que consegue abrir os olhos,

parecendo aquela garota do Exorcista, com os olhos brancos.

Então, um convincer é exatamente o que a palavra diz, ou seja, um exercício de

concentração para convencer o voluntário e colocá-lo em um loop hipnótico,

um processo em que a pessoa usa a imaginação, altera sua fisiologia e gera

uma experiência que reforça uma crença. É importante observar que, logo após

o contrato hipnótico, você tem de avisar ao voluntário que fará alguns exer-

cícios de concentração. Entretanto, isso não pode parecer algo como uma

prova ou um teste em que ele precisa ser aprovado. Diga que são exercícios

simples de imaginação para medir a concentração.

Quando fizer esses exercícios, você vai notar alguns indicativos de que a pes-

soa quer mesmo passar pela experiência e está seguindo suas instruções. O

motivo é bem simples: como alguns convincers recebem ajuda da parte fisio-

lógica do corpo e não dependem do transe hipnótico para acontecer, você vai

conseguir perceber quem está mais concentrado e selecionar essas pessoas

para passar pela experiência.

Assim que você terminar os exercícios de concentração, o subconsciente da

pessoa já estará pronto e apto a passar pela hipnose mais profunda.

Agora, vamos para os

convincers que mais uso

em minhas rotinas.

Para esse convincer, a pessoa pode estar sentada ou em pé. O objetivo desse

exercício é que os dois dedos indicadores se juntem e pareçam atraídos um

pelo outro como dois ímãs poderosos. Lembre-se de que, nesse caso, apenas

as pessoas que não querem passar pela experiência falharão, pois o começo

desse exercício só depende de um fenômeno fisiológico, e não de hipnose. Na

verdade, grande parte desse exercício é fisiológica, então, no mínimo, a pessoa

sentirá um movimento dos dedos ou eles estarão mais próximos do que o mo-

mento inicial.

Você começa pedindo que a pessoa junte as mãos, ainda com os dedos indica-

dores fechados. Ela só abrirá os dedos quando você instruir. Em seguida, peça

...

8 - Convincer

que ela siga as instruções, como foi combinado no contrato que vocês fizeram.

Então, você dá a seguinte instrução: “Quando eu contar de 1 até 3, e somente

quando eu chegar ao número 3, abra os dedos indicadores, feche os olhos e

imagine que está acontecendo tudo o que eu digo”.

Essa frase é só um aviso do que está para acontecer. Fique atento para que a

pessoa não comece a fazer essas ações antes de você contar. Dando essas ins-

truções, você gera uma expectativa sobre os próximos momentos. Na hipnose,

gerar expectativa é importante. Por isso, seja muito claro nas instruções.

Depois do aviso, você vai contar de 3 até 1 e dizer a seguinte frase, observando

a reação da pessoa: “Abra os dedos e feche os olhos. Isso, agora imagine que

seus dedos são 2 ímãs. Você se lembra da sensação de brincar com ímãs e

começar a sentir uma energia entre os dedos? Eles vão se atraindo cada vez

mais. Quanto mais você sente essa energia, mais forte fica a atração e mais os

ímãs vão se juntando. Quanto mais você ouve minha voz, mais imagina esses

ímãs se grudando, se aproximando. Vou contar de 5 até 1, e, a cada número, os

ímãs ficarão mais fortes e os dedos ficarão mais próximos. Cinco… Você sente

essa energia de atração? Quatro… Muito bem. Três... Agora são os ímãs mais

fortes do mundo. Dois… Cada vez mais grudados. Um… Olhos abertos”.

É exatamente assim que faço o primeiro convincer. O que você tem que observar

é a velocidade com que os dedos se juntam. Existem pessoas que já juntam os

dedos no primeiro segundo e outras que aproximam os dedos bem devagar. O

importante é identificar se a pessoa está seguindo as instruções, porque, se

estiver, é impossível que os dedos fiquem na mesma posição inicial, devido à

fisiologia do corpo.

Mesmo que a pessoa diga que não sentiu nada, aproveite todas as evidências

para convencê-la do contrário. Mostre que os dedos estão mais próximos um

do outro. Convença-a de que o exercício deu certo e de que ela está indo bem.

Sempre elogie a pessoa, usando frases como: “Você foi muito bem”, “Você é

muito concentrado(a)” ou “É exatamente isso que precisa acontecer”.

Como eu disse, se o sujeito está disposto a participar, não existem chances

desse convincer falhar. Caso a pessoa insista que não sentiu nada, passe para o

próximo convincer, dizendo que são somente exercícios de concentração.

O segundo convincer que uso muito são as mãos coladas. Logo na sequência

dos dedos magnéticos, eu já vou explicando o que a pessoa precisa fazer para

participar do segundo exercício. Eu lembro a ela do nosso contrato e mostro

como deve se posicionar para essa atividade, com os braços esticados na al-

tura do ombro, como demonstrado na imagem abaixo, e os dedos entrelaçados

com a palma das mãos para fora.

Aqui, eu também peço que ela só faça a ação quando eu contar de 1 até 3, para

ver se realmente está seguindo minhas instruções. É importante dizer que se a

pessoa tiver algum problema ou sentir incômodo nos ombros ou braços, ela

pode esticar os braços para baixo de forma confortável.

Então, finalmente conto de 1 até 3 e peço que a pessoa junte as mãos e estique

os braços. Logo após, dou a instrução para que ela feche os olhos e imagine

que tudo o que falo está acontecendo. O texto que uso é o seguinte: “Imagine

que estou jogando uma cola muito forte em cima dos seus dedos. Sinta a cola

escorrendo pelos dedos e secando, porque você sabe que a cola seca muito rá-

pido. Vou contar de 10 até 1, e a cola vai secar, deixando suas mãos coladas.

Dez... Imagine que a cola já secou porque ela é muito rápida e forte. Nove… A

cola está esquentando sua mão. Oito... Você sente os dedos esquentando por

causa da cola. Sete... Isso, você está indo muito bem. Seis... Imagine agora que

as suas mãos são como ímãs gigantes e que, além da cola, uma força de atra-

ção mantém suas mãos grudadas. Cinco... A cola já secou. Suas mãos estão

completamente grudadas. Quatro... Isso, imagine a cola seca, os ímãs se

atraindo enquanto falo. Três... As mãos estão completamente grudadas e, quan-

to mais força você fizer, mais difícil será separá-las. Dois... As mãos colaram,

com a cola e o ímã. Um... Ainda de olhos fechados, nessa posição, tente sepa-

rar as mãos. Quanto mais força você fizer, mais difícil será”.

Enquanto a pessoa tenta separar as mãos, você pode continuar dizendo frases

para reforçar a sensação, como: “Isso, quanto mais você tenta, menos con-

segue” ou “Quanto mais ouve minha voz, mais difícil fica”. Quando você per-

ceber que a pessoa não consegue separar as mãos, peça a ela que abra os

olhos, mas reforce a sensação com a seguinte frase: “Quando abrir os olhos,

as mãos ficarão ainda mais coladas”.

Você pode pedir a ela que continue tentando. Depois de 2 ou 3 tentativas, diga

a ela, olhando nos olhos, que a cola desaparecerá quando você tocar nas mãos

dela. E simplesmente toque nas mãos, fazendo com que se separem. Se você

estiver distante da pessoa, pode dizer que a cola desaparecerá quando estalar

os dedos ou bater palmas.

“Mas, Pyong, e se a pessoa conseguir separar as mãos?”

Nesse caso, você pode dizer que ela foi bem, sempre se mostrando muito se-

guro do que está fazendo. Lembre-se de que os convincers são exercícios para

medir o nível de concentração e a predisposição da pessoa que vai ser hipno-

tizada. Se não der muito certo, pergunte se ela sentiu alguma resistência, por

mínima que seja. Se ela disser que sim, você pode repetir que ela foi bem e que

era exatamente isso o que você esperava que acontecesse.

Aproveite todas as situações, até os mínimos detalhes, para elogiar a pessoa.

Se ela disser que sentiu uma coceira nos braços ou nas mãos, diga que ela está

indo bem e que tem muita concentração, para que ela continue engajada no

processo.

Esse é o último exercício que faço, porque me dá certeza de que a pessoa en-

trará no estado mais profundo de hipnose. Tenho essa certeza porque nenhum

fator fisiológico está envolvido nesse convincer, então, se a pessoa colar a mão

na cabeça, você terá certeza de que atravessou o fator crítico dela e instalou

uma sugestão em seu subconsciente.

Nos shows de palco, faço esses exercícios com todos os espectadores. Depois

do terceiro exercício, só escolho as pessoas que colaram a mão na cabeça, pois

esse é um forte indício de que estão concentradas e chegarão rapidamente ao

nível mais profundo de hipnose, ou seja, conseguirão ter alucinações visuais,

ver coisas que não existem e alterar a realidade.

Após os 2 primeiros exercícios, você deve continuar elogiando o nível de con-

centração da pessoa e avisar que fará um último exercício. Diga que ela foi

muito bem e que basta continuar querendo ser hipnotizada e seguindo as ins-

truções para passar por uma das melhores experiências da vida dela.

Então, peça a ela que erga uma das mãos para a frente, com a palma para cima,

e imagine que a outra mão é um pincel e está passando a mesma cola do teste

anterior na mão aberta. O que eu digo enquanto ela faz isso é: “Isso, continue

passando a cola na sua mão, usando o pincel. Sua mão agora está cheia de

cola. E essa cola é muito mais forte e rápida que a última”.

Agora, peça à pessoa que abaixe a mão com o pincel, pegue a mão “cheia de

cola” e coloque na cabeça dela. Diga: “Isso, segure a cabeça e feche os olhos.

Agora quero que você imagine que essa cola já está secando, porque ela é mais

rápida que a última. Vou contar de 5 até 1, e sua mão vai estar completamente

colada na cabeça. Cinco… A mão já está colada e você sente que ela está es-

quentando. Quatro... Imagine que seu corpo e sua cabeça são ímãs gigantes

atraindo sua mão para baixo. Você sente sua mão pesando cada vez mais.

Três... A mão já está colada, sendo puxada pra baixo pelos ímãs. Dois... Você

está indo muito bem e a cola já secou. A mão está completamente colada, e

quanto mais força você fizer, mais difícil será afastá-la. Um... Ainda de olhos

fechados, tente levantar a mão. Quanto mais você tentar, menos conseguirá.

Ela vai pesar cada vez mais”.

Quando você perceber que a pessoa está fazendo força e não consegue

...

descolar a mão da cabeça, peça a ela que abra os olhos, reforçando que a mão

continuará colada. Em seguida, diga que vai encostar na mão dela ou fazer

algum sinal que fará a cola sumir e separar a mão da cabeça.

A pessoa não conseguir colar a mão na cabeça não é um problema. Isso não

quer dizer que ela não pode ser hipnotizada. E fique atento, porque se ela fizer

o mínimo de esforço para levantar a mão da cabeça, você pode ter certeza de

que já rolou a hipnose, mesmo que de leve.

A pessoa não passar em nenhum teste também não é problema. Isso só quer

dizer que ela vai demorar mais para entrar em uma hipnose profunda. Qual é o

problema disso? O problema é que você não tem muito tempo quando faz uma

demonstração de hipnose na rua, num palco ou numa palestra. Você não tem

tanto tempo quanto eu tenho antes de gravar um vídeo. Às vezes, eu levo uma

hora para fazer um artista passar por um efeito hipnótico. Então, quando tiver

várias opções, sempre escolha as pessoas que colaram a mão na cabeça. Essas

vão alucinar facilmente, aceitando todas as sugestões.

Esses são os três convincers que uso em todas as minhas apresentações. Eu

faço exatamente assim, nessa ordem, porque é a forma mais eficiente que achei

depois de milhares de experiências. Existem diversos outros convincers e, quan-

do você entende o conceito, pode até criar seus próprios métodos.

Vou deixar aqui mais alguns exemplos para você testar e praticar.

Teste do limão

Esse exercício é bem simples. Peça para a pessoa fechar os olhos e imaginar que está segurando um limão. Então, diga a ela: “Pegue uma faca imaginária e corte o limão ao meio. Jogue fora uma metade e fique com a outra metade na sua mão. Agora, eu quero que você esprema essa metade do limão com bastante força e aproxime do seu nariz para sentir o cheiro. Isso, você pode sentir o

cheiro do limão, a boca salivando ou qualquer outra sensação”.

Pergunte à pessoa o que ela sentiu. Algumas sentem mais o cheiro, outras, a acidez. As sensações variam de pessoa para pessoa. Quando o voluntário aproximar o limão do nariz, observe sua expressão facial. Ela vai mudar se ele estiver concentrado e seguindo suas instruções. Fique de olho nos detalhes.

Engolir

Podemos fazer esse exercício juntos. Vamos lá! Eu quero que você siga minhas instruções e faça tudo o que vou detalhar aqui. Imaginando minha mão aberta na sua frente, quero que você faça o movimento de engolir uma vez. Agora, imaginando minha mão fechando devagar, mas com força, engula mais uma vez. Engula novamente. Imaginando meu punho fechado com muita força, engula. É cada vez mais difícil engolir.

Se você fez certinho e seguiu as instruções, percebeu que ficou mais difícil ou quase impossível engolir, como se minha mão fechasse completamente sua garganta.

Esse é um convincer que sempre vai funcionar, porque se baseia num mecanismo fisiológico. Se você não tem nada para engolir, nem saliva, a garganta não fará o movimento. Ninguém repara que isso acontece, já que geralmente não temos a necessidade de saber se dá para engolir sem ter nada na boca. Em geral, eu peço para a pessoa engolir 4 ou 5 vezes. É o suficiente para sentir a dificuldade.

Mãos magnéticas

Esse convincer é bem parecido com o exercício dos dedos magnéticos, só que dessa vez é feito com as mãos abertas e esticadas para a frente e as palmas viradas para dentro. Você pede à pessoa que feche os olhos e imagine que as palmas dela são como ímãs poderosos.

Image

Então, diga: “Você está começando a sentir uma energia de atração e suas mãos estão se juntando. Quanto mais você sente essa energia e ouve minha voz, mais forte fica essa atração e mais suas mãos vão se juntando. Cinco... A atração é cada vez mais forte. Imagine uma cor pra essa energia de atração… Isso, muito bem. Quatro... Os ímãs

ficam cada vez mais fortes. Três... Quanto mais eu falo, mais suas mãos vão se juntando. Dois... Isso, continue imaginando. Um... Suas mãos se juntam completamente”.

É sempre bom pedir para a pessoa fechar os olhos, mas é possível fazer esse exercício com os olhos abertos também. Esse é um exercício a mais, que funciona muito bem. Nem sempre ele é necessário – como citei antes, não costumo fazer mais do que os 3 primeiros exercícios. Eles são suficientes para avaliar o nível de concentração e predisposição da pessoa.

...

9 - Seleção

ssa etapa só existe na hipnose de entretenimento, feita na rua, em palestras

ou em shows. Ela é bem simples, se você tiver feito todos os passos certinho,

já que, depois de fazer os convincers com um grupo de pessoas ou uma plateia

inteira, você conseguirá perceber quem está mais concentrado no processo da

hipnose.

É muito importante fazer uma boa seleção, para que sua apresentação seja

bem-sucedida. As pessoas mais concentradas e predispostas conseguem che-

gar facilmente ao nível mais profundo de hipnose. Resumindo, elas conseguem

alucinar visualmente e alterar a realidade à sua volta.

Se você tiver feito um bom pre-talk no início, não restarão objeções ou medos

sobre o processo. Caso você perceba que a pessoa está com receio ou descon-

centrada, reforce a explicação do que é a hipnose e dê detalhes.

Na hora de fazer a seleção, escolha apenas uma pessoa por vez quando estiver

na rua. Essa é uma dica que vou deixar aqui por segurança. Você precisa vigiar

o hipnotizado para que ele não perca o equilíbrio nem se machuque. Durante a

hipnose, seu foco deve estar completamente voltado para o voluntário.

Mas você pode perceber nos meus vídeos de hipnose na rua que, às vezes,

hipnotizo mais de 3 pessoas ao mesmo tempo. Isso é porque hipnotizo há

muito tempo, praticando quase todos os dias. Depois de pegar o jeito e os

detalhes, você poderá hipnotizar mais de uma pessoa por vez.

Em uma apresentação de palco, eu geralmente coloco de cinco a sete cadeiras.

No momento de fazer a seleção, eu costumo escolher o mesmo número de ho-

mens e mulheres, quando possível. Lembrando que nessa fase é para escolher

as pessoas que estão com as mãos coladas na cabeça (pessoas mais concen-

tradas e dispostas).

Eu também evito chamar menores de idade para o palco. Já aconteceu de pais

reclamarem porque não tinham dado autorização para suas crianças serem

hipnotizadas.

Eu sempre reforço muito a questão da ética e da segurança na hipnose, e já vou

deixar uma dica aqui: tome cuidado com mulheres que estão usando vestido

ou saia. Elas podem se sentir desconfortáveis saindo do transe ou relaxar de-

mais, ficando em uma posição com as pernas abertas. Quando escolher al-

guém de vestido ou saia, coloque uma blusa ou um paletó em cima das pernas

da pessoa, para que ela fique confortável e note seu compromisso e sua res-

ponsabilidade com o público. Se for preciso tirar seu próprio paletó, tire.

...

sse é um dos momentos mais esperados pela plateia durante uma demons-

tração de hipnose. Se você já viu algum vídeo meu (se não viu, entre no canal

Pyong Lee, no YouTube, e assista à playlist “Hipnotizando todo mundo”), sabe

que a indução é aquela parte em que coloco o convidado em transe. Pode ser

que eu tenha usado meus dedos, minha mão, uma pistola hipnótica ou qual-

quer outra forma para que a pessoa entre em um estado de transe hipnótico.

Em geral, uso induções instantâneas, que costumam ser um conjunto de pala-

vras e movimentos seguido da palavra “durma”. Os espectadores ficam im-

pressionados porque o voluntário entra em transe em segundos. É óbvio que

não é mágica. Existe uma explicação para as induções funcionarem.

Neste capítulo, eu quero que você conheça quais são os principais tipos de

indução hipnótica e o que realmente acontece quando a executamos. Existem

basicamente 3 tipos de indução: instantânea, rápida e progressiva ou lenta.

As induções instantâneas, também conhecidas como induções de choque, são

as formas mais rápidas de colocar uma pessoa em transe. Com elas, conse-

guimos colocar a pessoa no estado hipnótico em segundos. É claro que, na

maior parte das vezes precisamos emendar a indução no aprofundamento para

estabilizar o estado alcançado.

Esse tipo de indução funciona por vários motivos. Cada método tem uma expli-

cação diferente, mas, em geral, o ser humano entra em transe hipnótico rapida-

mente por 3 motivos: cansaço, confusão mental ou choque.

Um exemplo de indução instantânea que gera cansaço é a fixação do olhar. Se

você fixar o olhar em algo, seus olhos tendem a cansar e ameaçam fechar. Faça

um teste agora. Force os olhos para cima, como se quisesse ver uma fruta

colocada no topo da sua cabeça. Não mexa a cabeça, apenas os olhos. Fique

nessa posição por um tempo.

Você provavelmente sentiu os olhos tremendo. Esse é um dos sinais de que o

subconsciente está “aberto” para receber sugestões. Ele está esperando ser

“liberado” para relaxar e fechar os olhos. Por isso, nesse momento de cansaço

do olhar, jogamos a sugestão “durma!”.

A confusão mental pode ser causada por quebras de padrão. Por exemplo,

quando alguém se aproxima para nos cumprimentar, sabemos que a pessoa vai

pegar a nossa mão. Se ela para de repente e recolhe a mão, gera uma confusão

mental na pessoa que esperava o cumprimento. Essa é uma das induções que

vamos ver a seguir, conhecida como handshake interruption, ou interrupção do

aperto de mão. Outra indução que usa a quebra de padrão para gerar confusão

mental e choque é a hand drop, que literalmente significa deixar a mão do su-

jeito cair em um momento em que isso não é esperado.

Sempre que usar uma indução instantânea em um voluntário que estiver em

pé, o que geralmente acontece na hipnose feita na rua, diga à pessoa que as

pernas dela permanecerão firmes e equilibradas. Isso é muito importante para

que o sujeito não relaxe demais os músculos e caia no chão. Se a pessoa se

machucar, a responsabilidade será sua.

Agora, quero mostrar a você 3 métodos que levam à indução instantânea. Eles

são:

Arm pull

Handshake interruption

Hand drop

Arm pull

Essa indução se resume a simplesmente puxar o braço da pessoa. Você aperta

a mão dela como se a estivesse cumprimentando e lhe pede que relaxe o braço.

Em geral, usamos a mão direita da pessoa, mas use aquela que for mais con-

fortável para você.

Depois que pegar a mão da pessoa, faça um leve movimento para checar se ela

realmente relaxou o braço e está seguindo suas instruções. Se o braço estiver

rígido e tenso, peça a ela que relaxe os músculos. Então, peça que imagine que

uma fruta foi colocada em cima da cabeça dela e que tente vê-la somente me-

xendo os olhos, sem mexer a cabeça.

...

sse é um dos momentos mais esperados pela plateia durante uma demons-

tração de hipnose. Se você já viu algum vídeo meu (se não viu, entre no canal

Pyong Lee, no YouTube, e assista à playlist “Hipnotizando todo mundo”), sabe

que a indução é aquela parte em que coloco o convidado em transe. Pode ser

que eu tenha usado meus dedos, minha mão, uma pistola hipnótica ou qual-

quer outra forma para que a pessoa entre em um estado de transe hipnótico.

Em geral, uso induções instantâneas, que costumam ser um conjunto de pala-

vras e movimentos seguido da palavra “durma”. Os espectadores ficam im-

pressionados porque o voluntário entra em transe em segundos. É óbvio que

não é mágica. Existe uma explicação para as induções funcionarem.

Neste capítulo, eu quero que você conheça quais são os principais tipos de

indução hipnótica e o que realmente acontece quando a executamos. Existem

basicamente 3 tipos de indução: instantânea, rápida e progressiva ou lenta.

As induções instantâneas, também conhecidas como induções de choque, são

as formas mais rápidas de colocar uma pessoa em transe. Com elas, conse-

guimos colocar a pessoa no estado hipnótico em segundos. É claro que, na

maior parte das vezes precisamos emendar a indução no aprofundamento para

estabilizar o estado alcançado.

Esse tipo de indução funciona por vários motivos. Cada método tem uma expli-

cação diferente, mas, em geral, o ser humano entra em transe hipnótico rapida-

mente por 3 motivos: cansaço, confusão mental ou choque.

Um exemplo de indução instantânea que gera cansaço é a fixação do olhar. Se

você fixar o olhar em algo, seus olhos tendem a cansar e ameaçam fechar. Faça

um teste agora. Force os olhos para cima, como se quisesse ver uma fruta

colocada no topo da sua cabeça. Não mexa a cabeça, apenas os olhos. Fique

nessa posição por um tempo.

Você provavelmente sentiu os olhos tremendo. Esse é um dos sinais de que o

subconsciente está “aberto” para receber sugestões. Ele está esperando ser

“liberado” para relaxar e fechar os olhos. Por isso, nesse momento de cansaço

do olhar, jogamos a sugestão “durma!”.

A confusão mental pode ser causada por quebras de padrão. Por exemplo,

quando alguém se aproxima para nos cumprimentar, sabemos que a pessoa vai

pegar a nossa mão. Se ela para de repente e recolhe a mão, gera uma confusão

mental na pessoa que esperava o cumprimento. Essa é uma das induções que

vamos ver a seguir, conhecida como handshake interruption, ou interrupção do

aperto de mão. Outra indução que usa a quebra de padrão para gerar confusão

mental e choque é a hand drop, que literalmente significa deixar a mão do su-

jeito cair em um momento em que isso não é esperado.

Sempre que usar uma indução instantânea em um voluntário que estiver em

pé, o que geralmente acontece na hipnose feita na rua, diga à pessoa que as

pernas dela permanecerão firmes e equilibradas. Isso é muito importante para

que o sujeito não relaxe demais os músculos e caia no chão. Se a pessoa se

machucar, a responsabilidade será sua.

Agora, quero mostrar a você 3 métodos que levam à indução instantânea. Eles

são:

Arm pull

Handshake interruption

Hand drop

Arm pull

Essa indução se resume a simplesmente puxar o braço da pessoa. Você aperta

a mão dela como se a estivesse cumprimentando e lhe pede que relaxe o braço.

Em geral, usamos a mão direita da pessoa, mas use aquela que for mais con-

fortável para você.

Depois que pegar a mão da pessoa, faça um leve movimento para checar se ela

realmente relaxou o braço e está seguindo suas instruções. Se o braço estiver

rígido e tenso, peça a ela que relaxe os músculos. Então, peça que imagine que

uma fruta foi colocada em cima da cabeça dela e que tente vê-la somente me-

xendo os olhos, sem mexer a cabeça.

...

Diga a ela: “Pernas firmes e equilibradas sempre. Você sente os olhos pesando,

fechando-se cada vez mais. Eu vou contar de 3 até 1 e, quando chegar ao 1, você

pode fechar os olhos e relaxar. Seus olhos estão pesando cada vez mais…

Três... Completamente relaxados… Dois... Os olhos pesando e fechando…

Um... Durma!”. É bom dizer o “durma!” quando notar que os olhos da pessoa

estão tremendo, aproveitando esse mecanismo fisiológico.

Antes de dizer a palavra “durma!”, você vai puxar de leve o braço da pessoa.

Não é para arrancar nem deslocar o braço. É só um gesto suave e inesperado

que vai causar um “choque” e “abrir” o subconsciente dela para receber a

sugestão.

Assim que a pessoa entrar em transe, diga novamente: “Pernas firmes e equili-

bradas” e tenha o cuidado de segurá-la pelos ombros, pois pode ser que a pes-

soa perca o equilíbrio durante o processo. Fique sempre atento.

Handshake interruption

Essa indução pode ser traduzida como “interrupção do aperto de mão”. Aqui,

você vai esticar sua mão para cumprimentar o voluntário. A resposta auto-

mática dele será esticar o braço para cumprimentar você. No meio desse pro-

cesso, você interrompe o cumprimento, pega o pulso dele com a mão es-

querda, passa para sua mão direita (segurando ainda no pulso) e levanta até

acima da cabeça dele. Parece meio confuso, mas é só seguir a demonstração

da imagem abaixo.

Você precisa segurar a cabeça do sujeito por trás, de leve, para que ele olhe

para um ponto fixo e não levante a cabeça. A intenção é que ele force os olhos

para cima, tentando olhar para a própria mão.

Diga: “Isso, agora eu quero que você olhe para este ponto fixo”. Aponte para

uma região da mão; geralmente, eu uso uma linha no dedo do meio para cha-

mar a atenção. Enquanto ele força o olhar para cima, aproxime, devagar, a mão

do rosto dele, dizendo: “Quanto mais sua mão se aproxima, mais seus olhos

vão pesando e cansando. Isso, continue focando esse ponto fixo. Quando eu

contar de 3 até 1 e tocar na sua testa, você fechará os olhos e relaxará. Só as

pernas ficarão firmes e equilibradas. Três… Seus olhos vão pesando… Dois…”.

Então, de repente, mova a mão com rapidez em direção à testa dele e diga:

“Durma!”. Lembrando que não é para bater no rosto dele. É simplesmente para

encostar a mão na testa cobrindo a visão do sujeito.

Essa indução é mais trabalhosa do que a anterior, mas funciona muito bem por

causa do choque final, ao levar a mão rapidamente ao rosto, tocando na testa.

Além disso, temos a quebra de padrão na contagem, que interrompemos no

número 2 em vez de chegar ao 1.

Não se esqueça de que, se fizer a hipnose com a pessoa em pé, você precisa

repetir, antes e depois da indução, “pernas firmes e equilibradas”.

Hand drop

Essa é uma indução em que deixamos a mão cair. É a que mais uso, mas isso

vai do gosto e da facilidade de cada um. Eu, particularmente, acho que é a indu-

ção mais eficiente.

Nela, você vai pedir à pessoa que coloque a mão direita virada para baixo em

cima da palma da sua mão esquerda. A outra mão dela deve ficar relaxada.

Logo que ela colocar a mão direita em cima da sua mão esquerda, peça que a

pressione de forma constante, fazendo força para baixo, como se quisesse

empurrar a sua mão. Não agarre a mão dela, já que, no instante final, você pre-

cisará deixá-la cair, causando um choque no voluntário. Nesse momento, você

vai dar as seguintes instruções: “Agora, imagine que uma fruta foi colocada em

cima da sua cabeça, bem no meio. Sem mexer a cabeça, usando apenas os

olhos, tente olhar para essa fruta. Continue fazendo força contra a minha mão.

Isso, muito bem... Você vai sentir seus olhos pesando, cansando cada vez

mais. Daqui a pouco, quando eu contar de 3 até 1, você vai fechar os olhos e

relaxar. Os olhos pesando, fechando… Três... Olhos cansando… Dois…”. Neste

momento, solte a mão dela, deixando-a cair, e diga: “Durma!”.

É importante lembrar que antes, durante e depois da indução você deve dar as

instruções de segurança, pedindo que a pessoa mantenha as pernas firmes e

equilibradas.

Eu considero que uma indução é rápida quando ela leva de trinta segundos até

cinco minutos. A indução rápida mais conhecida atualmente é a criada por

Dave Elman, que é mais comum na hipnose clínica. Nesse processo existem

diversas etapas, em que são dadas sugestões de relaxamento e aprofun-

damento até que a pessoa atinja o transe hipnótico.

O roteiro deve ser seguido devagar, com certas pausas entre as frases. Ele é

assim: “Vou contar de 3 a 1 e você vai inspirar profundamente. Enquanto solta

o ar, feche os olhos bem devagar”. Depois que a pessoa fizer isso, continue:

“Agora, eu quero que você relaxe as pálpebras, como se desligasse seus olhos.

Quando você tiver certeza de que elas não vão abrir, você pode tentar abri-las.

Mas só quando tiver certeza absoluta de que elas não vão abrir”.

Assim que a pessoa tentar uma vez e não conseguir abrir os olhos, diga: “Isso,

muito bem. Você não precisa continuar tentando. Agora, quero que espalhe

esse relaxamento das pálpebras por toda a cabeça. Espalhe esse relaxamento

por todo o corpo, como se desligasse os músculos. Isso, muito bem. Imagine

que essa energia de relaxamento desce da ponta da sua cabeça, passando pelo

rosto... pescoço… ombros... braços… pernas. Relaxe o corpo inteiro. Muito

bem. Eu vou te ajudar a relaxar ainda mais. Daqui a pouco, vou pedir que você

abra os olhos e feche-os em seguida. Quero que você perceba que, fazendo

isso, relaxará muito mais seu corpo. Não precisa olhar para nada, focar em

nada. Simplesmente abra e feche. Olhos abertos… Olhos fechados”.

Dê apenas um intervalo de meio segundo entre as ordens de abrir e fechar os

olhos.

“Isso, perceba que assim você consegue relaxar o corpo muito mais. Relaxe os

músculos. Daqui a pouco, vou pedir para você abrir e fechar os olhos nova-

mente. Dessa vez, quero que perceba que o relaxamento será maior ainda.

Quanto mais faz isso, maior o relaxamento. Então, olhos abertos… Olhos

fechados. Isso, muito bem. Permita-se relaxar muito mais. Perceba que o re-

laxamento aumenta cada vez mais. Agora, vou pedir para você fazer a mesma

coisa pela última vez, mas quero que realmente se permita ir, relaxando com-

pletamente seu corpo. Pela última vez, olhos abertos… Olhos fechados. Muito

bem, relaxe. Talvez seu corpo fique mais pesado. Permita que aconteça."

Essa é a primeira parte da indução criada por Dave Elman. A intenção é relaxar

e "desligar" os músculos menores e logo em seguida os maiores. Agora temos

o relaxamento físico necessário. Antes de partir para o relaxamento mental,

precisamos verificar se a pessoa seguiu as instruções e está bem relaxada.

Você vai continuar a indução desta forma: "Agora, temos todo o relaxamento fí-

sico necessário. Para verificar isso, vou levantar seu braço pelo punho. Não

quero que você me ajude. Imagine que seu braço é um pano molhado, que está

bem pesado. Quando eu soltar, ele simplesmente cairá”.

Pegue o pulso da pessoa e cheque se o braço realmente está pesado. Se estiver

firme, peça a ela que relaxe. Você precisa mover o braço dela sozinho. Levante

somente alguns centímetros, para medir o relaxamento. Quando perceber que

ela relaxou e está como se estivesse “desmaiada”, com os pulsos pesados,

você pode seguir em frente: “Isso, você está indo muito bem. Agora, temos

todo o relaxamento físico necessário. Vamos relaxar sua mente. Fazer isso é

tão simples quanto foi relaxar seu corpo. Na verdade, é ainda mais fácil. Você

vai contar em ordem decrescente a partir do número 100. A cada número, diga

as palavras “mais relaxado(a)” e se permita relaxar ainda mais. Quero que

conte em voz alta e devagar e perceba que, depois de alguns números, a con-

tagem simplesmente desaparece. Depois de 2 ou 3 números, os outros

...

desaparecem completamente porque eles não importam. Só passe para o pró-

ximo número quando relaxar bastante sua mente”.

Espere a pessoa começar a contar e fique de olho na velocidade em que ela

conta. Essa velocidade precisa ser coerente com o estado de relaxamento. A

contagem deve ser bem devagar. Assim que a pessoa chegar ao número 98,

você pode começar a encaixar frases para incentivar a amnésia, dizendo:

“Muito bem, deixe que os números vão embora, eles não são mais impor-

tantes” e “Deixe que os números desapareçam, você não precisa mais deles”.

Em geral, as pessoas param de contar entre os números 97 e 95. Se o volun-

tário continuar, peça que relaxe a mente e pare de contar. Assim que terminar o

processo, siga para o aprofundamento.

Quero deixar uma observação para você: desde que comecei a praticar hipnose,

devo ter usado a indução de Dave Elman no máximo 5 vezes, porque ela de-

manda muito mais tempo que uma indução instantânea.

Estou mencionando essa indução aqui só para você a conhecer, porque nin-

guém mais a usa, a não ser amadores. A indução lenta, ou relaxamento pro-

gressivo, exige muito tempo, passando de quinze minutos. Ela se resume a

pedir para o sujeito fechar os olhos e ir relaxando cada parte do corpo, cada

músculo, bem devagar.

Essa indução só é recomendada para pessoas que apresentarem muita difi-

culdade nos outros tipos de indução, mas, se você estudar e praticar bastante,

conseguirá hipnotizar qualquer pessoa usando qualquer método.

...

objetivo do aprofundamento é intensificar o estado de transe e diminuir

ainda mais a atividade da mente consciente. Dessa forma, as sugestões entram

com mais facilidade no subconsciente. Além disso, se não aprofundamos o

transe logo após a indução, pode ser que a pessoa saia do processo de forma

espontânea.

No aprofundamento, é interessante usar palavras como “profundo” e “rela-

xado”. O subconsciente interpreta essas sugestões, levando a pessoa para um

estado de transe mais intenso. Existem diversas formas de aprofundamento,

mas citarei apenas as mais usuais aqui.

Contagem decrescente

O hipnotista conta de 10 até 1, repetindo, a cada número, que o transe se

torna mais profundo e pedindo que o hipnotizado se concentre apenas na

sua voz.

Respiração

O hipnotista pede ao hipnotizado que respire fundo e que, a cada expiração,

sinta-se mais relaxado, alcançando um transe mais e mais profundo.

Imaginação

O hipnotista pede à pessoa que se imagine em uma grande escada, des-

cendo um degrau a cada número contado, de 10 a 1. O que vale aqui é usar a

imaginação para construir um processo de aprofundamento. Use sua criati-

vidade.

Períodos de silêncio

O hipnotista deve fazer períodos de silêncio, sugerindo que o hipnotizado re-

laxe cada vez mais.

Sons do ambiente

O hipnotista sugere à pessoa que qualquer som ou barulho fará com que ela

relaxe mais, em um transe cada vez mais profundo, e que somente a sua voz

fica mais clara e alta.

...

12 - Sugestões hipnóticas

ssa é a etapa do processo de hipnose pela qual meus alunos mais esperam.

Tudo que expliquei até aqui não aparece nos meus vídeos. Eu sempre falo, no

começo dos vídeos, que todo um processo é feito antes da filmagem, e você

acabou de conhecer grande parte dele. Se chegou até aqui, não tem segredo:

você conseguirá fazer tudo que eu faço nos meus vídeos.

Antes de dar alguns exemplos de sugestões que uso, quero ensinar a você o que chamo de “super sugestão”,

que deve ser feita logo depois do aprofundamento. Você pode repetir essa “super sugestão” 3 ou mais vezes. É sempre bom deixar tudo muito claro para o subconsciente, já que essa parte da mente é literal, ou seja, ela leva tudo ao pé da letra.

Na “super sugestão”, você vai dizer o seguinte: “A partir de agora, tudo que

eu disser se tornará verdade absoluta. Não porque eu quero, mas porque você

pode, porque você quer, porque sua mente é incrível e pode tudo. Ela conse-

guirá reproduzir todas as sugestões e passar pela experiência que quiser”.

Logo depois, gosto de emendar outra sugestão, para facilitar o processo.

Podemos chamar isso de gatilho também. Essa segunda sugestão é: “A partir

de agora, toda vez que eu disser a palavra ‘durma’, independentemente do que

eu fizer, você voltará a esse estado de relaxamento se sentindo ótimo e se sen-

tindo bem”. Também repito essa frase pelo menos 2 vezes.

Daqui em diante, qualquer sugestão que você der a essa pessoa e ela acei-

tar, se tornará verdade. Isso é incrível, porque você conseguirá mudar a reali-

dade dela e lhe proporcionar uma experiência única.

Uma observação importante, que faço sempre, é que cada mente humana é diferente. Cada pessoa tem uma identidade hipnótica. Isso quer dizer que todos temos reações diferentes para sugestões iguais e que podemos ter reações iguais para sugestões diferentes. Não existe uma regra, pois as reações dependem da interpretação do subconsciente.

Quando começo a dar sugestões, gosto de ir aos poucos, nível por nível.

Isso porque há sugestões mais fáceis de serem reproduzidas e outras mais difí-

ceis. Começo com a amnésia. Depois, exploro emoções, mudança de nome,

sinestesia, mãos coladas ou outras sugestões mais “fáceis” para o subcons-

ciente. Aí, pulo para as alucinações positiva e negativa, nas quais a pessoa en-

xerga algo que não existe ou deixa de enxergar algo que existe. Então, na prá-

tica, dou a primeira sugestão, que é a “super sugestão”, a segunda, que é o

gatilho para voltar ao estado de relaxamento quando disser “durma”, e começo

a rotina de fato dando a sugestão de amnésia, que seria esquecer o nome.

...

12 - Sugestões hipnóticas

Para fazer a pessoa esquecer o próprio nome ou não conseguir pronunciá-lo,

você pode usar a seguinte imaginação: “Agora, eu quero que você imagine

um quadro branco na sua frente. Pegue uma caneta, da cor que você quiser.

Escreva seu nome e sobrenome nesse quadro branco. Isso. Quando ter-

minar, balance a cabeça". Quando a pessoa balançar a cabeça, continue:

"Solte a caneta e pegue o apagador. Quero que você apague tudo que está na

lousa, deixando seu nome ir embora. Você vai esquecer seu nome e sobre-

nome. Vá apagando e, ao terminar, balance a cabeça. Isso. Agora, quando eu

contar de 3 até 1, o quadro branco vai desaparecer completamente. Três,

dois, um. Você está se sentindo bem. Olhos abertos".

Assim que a pessoa abrir os olhos, faça algumas perguntas simples, do tipo:

"Está se sentindo bem?", "Relaxou?" ou "Qual foi a sua sensação?", desvi-

ando a atenção dela. Você também pode perguntar quanto é 2 mais 2 ou qual

é o nome da mãe da pessoa, não importa, desde que desvie a atenção dela

por alguns segundos. Logo após, pergunte qual é o nome dela.

Se tudo tiver dado certo até aqui, ela não se lembrará do nome ou não conse-

guirá pronunciá-lo. É uma experiência muito divertida. Caso ela consiga dizer

o nome normalmente, pergunte se ela seguiu as instruções e se pensou no

nome depois que o apagou. Geralmente, as pessoas que se lembram do

nome o repetiram para si, sem seguir a instrução de apagá-lo. Faça nova-

mente a sugestão, pedindo que a pessoa siga suas instruções com exatidão.

Não existem limites ou regras na forma de dar as sugestões de hipnose. Você

pode usar sua criatividade para criar suas sugestões, imaginações e efeitos. Por

exemplo, outra forma que uso para fazer as pessoas esquecerem o nome é

pedir que o imaginem escrito na areia da praia. Logo depois, peço que ima-

ginem que as ondas estão passando por cima e apagando o nome. Não existe

limite. Crie seu jeito e estilo. Seja livre.

Agora, você vai começar a assistir aos meus vídeos de forma diferente, notando

os detalhes. Veja as sugestões que faço e comece a criar as suas. Eu sempre

uso a mesma sequência de sugestões até a pessoa alucinar: amnésia (esquecer

o nome ou um número), novas informações (confundir o próprio nome ou ou-

tras informações), emoções e sensações (rir, chorar, sentir medo ou alegria) e

alucinação (ver uma pessoa querida, um artista ou algo que não existe ou não

ver objetos que estão ali).

...

arece impossível viajar no tempo e reviver experiências do seu passado,

visitar outro continente sem sair do lugar, conhecer seu maior ídolo e abraçá-

lo, mesmo ele não estando na sua frente, ou talvez esquecer o próprio nome,

mas esses fenômenos são comuns em meus vídeos e no meu dia a dia. Você

deve ter assistido a vídeos meus em que acontece todo o tipo de loucura.

Uma infinidade de fenômenos pode resultar de sugestões hipnóticas. Neste

capítulo, vamos analisar apenas alguns, que dividi em categorias e níveis de

dificuldade.

Esses, sem dúvida, são os mais fáceis de alcançar na hipnose. O segredo é

começar o processo hipnótico explorando esse tipo de fenômeno. Isso porque,

quando uma sugestão é aceita, a seguinte é aceita com muito mais facilidade.

Então, a atitude mais inteligente é iniciar a hipnose com sugestões fáceis, para

que as mais difíceis sejam mais bem aceitas em seguida.

Alguns exemplos de fenômenos físicos são:

a catalepsia, que é a flacidez ou rigidez total dos grupos musculares;

a levitação do braço, uma leveza extrema que faz com que o braço levite

sem qualquer tipo de estímulo consciente; e

as mãos coladas, em que o voluntário não consegue desgrudá-las uma da

outra ou de alguma superfície.

Fenômenos emocionais

Esses também são fenômenos fáceis de ser aceitos. São os protagonistas da

hipnoterapia e a chave para uma regressão bem-sucedida. Com eles, podemos

chegar à origem de traumas e dar um novo significado a esses momentos.

As sugestões emocionais são muito intensas e, pode não parecer, as preferidas

das pessoas que se submetem ao processo de hipnose. Afinal, quem não gosta

de elevar a autoestima e sentir-se confiante e feliz de uma forma tão fácil e

divertida?

Nessa categoria, não tem muito o que exemplificar:

medo, felicidade, tristeza, paixão, nojo, prazer: todas as emoções e sensa-

ções que você conhece podem ser geradas através de sugestões.

Fenômenos sensoriais

Esses fenômenos são mais complexos, por isso o fator crítico precisa estar

consideravelmente baixo. Podemos dizer que são um tipo de alucinação cor-

poral. Muitos hipnotistas de palco usam sugestões de alteração da tempe-

ratura, elevando-a ou diminuindo-a para ter uma noção de como a pessoa está

respondendo à hipnose.

Outros exemplos de fenômenos sensoriais são:

cócegas, que é uma sugestão bem divertida (imagine sentir cócegas sem

ninguém encostar em você), e

anestesia local, que causa uma forte sensação de formigamento em deter-

minada parte do corpo, acompanhada de um efeito anestésico.

Fenômenos mentais

É aqui que a realidade do hipnotizado muda completamente. A pessoa precisa

estar totalmente entregue ao processo, com o fator crítico quase desligado. Em

geral, é mais fácil alcançar a amnésia do que uma alucinação, e os delírios

podem variar para cada pessoa.

Dentro da hipnose de entretenimento, as alucinações são as sugestões mais

incríveis, pois exploram vários sentidos de forma positiva ou negativa. Imagine,

por exemplo, que você está mastigando uma maçã. Você sente a textura da

maçã em suas mãos, o gosto em sua boca. Vê a casca vermelha. Ouve o som

das mordidas. E não existe maçã alguma. Isso é uma alucinação positiva.

Agora, imagine que você está diante de um espelho e não vê seu corpo. Você

olha para si e também não vê seu corpo. Essa é uma alucinação negativa, quan-

do apagamos algo que realmente existe.

Já no delírio, o hipnotizado não cria nem remove um objeto de seu campo de

visão, mas interpreta a realidade externa. Em uma sugestão de alucinação, o

hipnotista pode dizer que o voluntário verá um unicórnio assim que abrir os

olhos, sendo que não há nada ali. Já em uma sugestão de delírio, o hipnotista

dirá que uma cadeira será um unicórnio. O voluntário abrirá os olhos, verá a

cadeira, mas irá jurar que é um unicórnio. Pode acontecer também do subcons-

ciente alucinar e ver um unicórnio na cadeira, depende da interpretação de cada

pessoa.

Então, alguns exemplos de fenômenos mentais que acredito serem os mais

...

13 - Fenômenos

interessantes são:

amnésia, em que a pessoa pode esquecer temporariamente o próprio nome,

os números ou até mesmo onde ela está e quem ela é;

hipermnésia, que possibilita acessar memórias com mais facilidade ou

recuperar memórias que se acreditava perdidas;

regressão, acessando memórias e revivendo experiências do passado;

alucinação dos sentidos, seja visual, auditiva, tátil, olfativa ou gustativa; e

delírio, que é muito semelhante à alucinação, mas com uma interpretação

da realidade.

...

omo você sabe, somos sugestionados a todo o instante, desde o momento

em que nascemos. Mas você já parou para imaginar o poder que uma sugestão

tem quando é aceita em nosso subconsciente? Uma sugestão pode transformar

a realidade em poucos segundos.

De forma simplificada, as sugestões podem ser divididas em 2 categorias: dire-

tas e indiretas. Na maior parte do tempo, hipnotistas utilizam as sugestões

diretas, mas não existe a obrigação de que sejam seguidas. Como você já

aprendeu neste livro, uma pessoa não faz nada que fuja àquilo em que ela acre-

dita ou se permite dentro dos seus princípios morais e éticos.

Sugestões diretas

Como o próprio nome já diz, são sugestões claras e objetivas. A pessoa é

hipnotizada através da indução e recebe sugestões exatas daquilo que irá ocor-

rer, que o subconsciente interpreta conforme seu entendimento. Por isso, em

meus vídeos, você pode perceber que repito a mesma sugestão diversas vezes

para garantir que o subconsciente a compreenda e realize da melhor forma

possível aquilo que foi sugerido.

Um exemplo de sugestão direta é o famoso “durma!”, que eu falo quando

quero que a pessoa entre em transe. Outro exemplo que você já deve ter me

visto usar para causar a amnésia do próprio nome é: “Você vai esquecer seu

nome e sobrenome”.

As sugestões diretas tendem a ser curtas, para que o cérebro consiga acom-

panhar e não receba uma sobrecarga de informações. Um detalhe importante

também é a sugestão ser afirmativa. É preferível dizer: “Seu braço está extre-

mamente pesado” a “Você não aguenta o peso do seu braço”.

Por falta de informação e por não se atualizarem, muitos hipnotistas e hipnote-

rapeutas não confiam nas sugestões diretas como método de hipnoterapia,

mas qualquer profissional que estuda e se desenvolve conhece o poder da

abordagem direta para atingir mudanças que muitos ainda acreditam ser

impossíveis.

As sugestões diretas ganharam mais destaque na hipnoterapia com Dave

Elman e Gerald F. Kein. Apesar de poucos lhes darem o devido valor, Elman e

Kein foram os principais precursores da metodologia avançada de hipnoterapia

que hoje está revolucionando a hipnose com resultados extremamente rápidos.

Sugestões indiretas

São sugestões menos óbvias, que penetram o subconsciente de forma mais

sutil, sem demonstrar sua intenção real. São típicas da hipnose conversacional,

e os exemplos são muitos: propagandas, palestras motivacionais, filmes que

nos fazem chorar, entre outros.

Quando um hipnotista opta por utilizar essa metodologia, deve evitar utilizar

frases diretas e termos ligados à hipnose, afinal o objetivo da sugestão indireta

é alcançar um estado sem que a pessoa perceba como chegou lá, em um pro-

cesso que pareça natural. Assim, substituem-se sugestões fortes e diretas

como “Quando eu bater palma, você se sentirá feliz” por sugestões de que a

pessoa se imagine em um lugar onde se sinta bem, em paz, cercada das coisas

de que mais gosta, estimulando a imaginação dela a atingir a sensação de feli-

cidade de forma indireta.

Normalmente, os hipnoterapeutas utilizam sugestões indiretas quando a pes-

soa que se submete ao processo terapêutico apresenta bloqueios às sugestões

diretas ou tem uma grande dificuldade em se abrir, já que essa não é a forma

mais rápida para a prática clínica.

Apesar de não ser o meu tipo de abordagem, acho válido mencionar a hipnose ericksoniana, que usa sugestões indiretas e conjuntos de padrões linguísticos criados por Milton Erickson. A hipnose ericksoniana é conversacional ou indireta, mas nem todas as hipnoses conversacionais ou indiretas são ericksonianas.

...

ssa é a última etapa da hipnose, a emersão. Você já deve ter compreendido

que o hipnotizado não dorme; portanto, não precisamos acordá-lo no final do

processo. Por isso, usamos o termo “emergir”, que significa “vir à tona”.

Nós, hipnotistas, somos responsáveis pelas pessoas que estamos hipno-

tizando e precisamos ter certeza de que sairão do transe se sentindo extre-

mamente bem e satisfeitas com a experiência. Preste muita atenção nessa

etapa, porque o voluntário pode voltar com um pouco de dor de cabeça ou

com alguma sugestão instalada em seu subconsciente.

Depois de dar todas as sugestões e concluir o processo da hipnose, coloque a

pessoa em transe novamente e siga o seguinte roteiro para emergir a pessoa:

“A partir de agora, todas as sugestões irão embora e tudo voltará ao normal.

Todas as sugestões simplesmente desaparecerão. Você se lembrará de tudo

como uma experiência incrível e agradável. Não sentirá dor de cabeça, tontura

ou qualquer efeito colateral ruim. Você vai se sentir bem, cheio de energia e

melhor do que esteve o dia inteiro. Quando emergir, você não sentirá sono

nem cansaço. Você só vai sentir sono quando deitar na sua cama com a inten-

ção de dormir. Somente quando deitar com a intenção de dormir. Vou contar

de 1 até 5, e, a cada número, você voltará um pouco mais, sentindo a energia

fluir pelo corpo. Imagine que você vai subir uma escada com 5 degraus. A cada

degrau você se sente melhor. Um… Você se sente ótimo. Dois... Todas as

sugestões foram embora e você se lembra de toda a experiência. Três… Sinta a

energia fluindo pelo corpo. Imagine uma cor para essa energia. Quatro... Ins-

pire fundo mais uma vez, sentindo a energia entrar no corpo. Cinco... Olhos

abertos no aqui e no agora. Você está se sentindo ótimo e cheio de energia”.

Lembre-se de perguntar como a pessoa se sente ao emergir. Essa etapa é muito

importante. Você pode usar suas palavras, mas faça com que a pessoa se sinta

muito melhor do que quando começou.

A emersão conclui o processo de hipnose, então agora você já sabe exatamente

o que eu faço para hipnotizar qualquer pessoa. Viu como não existe mágica?

Tudo o que faço em meus vídeos é resultado de prática e muita dedicação.

Imprevistos

Um imprevisto que você pode ter na hora de hipnotizar alguém é a ab-reação,

uma descarga emocional que ocorre quando um acontecimento traumático é

revivido de forma espontânea durante a hipnose. O voluntário irá reagir de

forma não convencional, podendo haver choros, gritos e movimentos involun-

tários. Nessa situação, você precisa manter a calma para não assustar as pes-

soas que estão assistindo e manter sua autoridade.

A única coisa que você precisa fazer é repetir a seguinte frase: “As cenas

somem e você se concentra na sua respiração”. Repita algumas vezes para ter

certeza de que o sujeito hipnotizado ouviu a frase.

Outro detalhe importante na ab-reação, é que não se pode tocar no sujeito.

Nem você e nem outras pessoas ao redor. O motivo é que quando tocamos em

determinado local do corpo e neste momento estamos sentindo uma forte

emoção, pode ser que o subconsciente crie um vínculo daquele toque com a

descarga emocional.

Resumindo: primeiramente, mantenha a calma. Segundo, não toque e não

deixe ninguém tocar no sujeito. Por último, diga a frase “as cenas somem e

você se concentra na sua respiração”.

Quando o voluntário se acalmar, ele estará aberto para aceitar suas sugestões.

Dê sugestões positivas e o emerja do transe. Explique a ele o que aconteceu,

diga que isso é algo normal e, se possível, indique um hipnoterapeuta em

quem você confie.

...

hipnose, além de ciência, é arte. Com um pouco de imaginação e criati-

vidade é possível transformar a hipnose de entretenimento, que não é nenhuma

novidade para quem acompanha meu canal, em um espetáculo surreal e fasci-

nante. Para isso, usamos sugestões que gerem fenômenos curiosos, divertidos

ou chocantes.

Muitos chamam essa modalidade de hipnose de palco, mas não gosto desse

nome, porque nem sempre estamos em um palco quando usamos a hipnose

para entreter alguém. Podemos estar na rua ou gravando algum programa de

televisão ou um vídeo para o YouTube. Aliás, se você não assistiu a todos os

meus vídeos sobre hipnose, pode entrar lá no canal Pyong Lee e assistir a cada

um deles. Aproveite para se inscrever e ativar as notificações.

Outra coisa importante é que muitos médicos, dentistas, hipnoterapeutas e até

o Conselho Federal da Psicologia não aprovam shows de hipnose. Isso pode

parecer um pouco conservador, mas eles têm um motivo para isso: é que a hip-

nose de entretenimento passa a impressão de que a pessoa hipnotizada está

sob o controle e a influência do hipnotista. Porém, essa é a visão de alguém

que não faz a menor ideia de como a hipnose realmente funciona. Você que já

chegou até aqui sabe que a hipnose depende da permissão do voluntário e que

só é hipnotizado quem realmente está disposto a participar.

A real importância da hipnose de entretenimento

O que a maioria das pessoas desconhece é que existe um objetivo maior por

trás dessas apresentações públicas, que é a divulgação dos benefícios da hip-

nose.

Em geral, as pessoas são mais facilmente atraídas pelo bom humor e pela

diversão do que pelo estudo científico e pela seriedade, por isso uso um pouco

de descontração para mostrar ao público o que a hipnose pode fazer na vida de

cada um. Em meio às apresentações, as pessoas acabam aprendendo que a

hipnose é uma ferramenta muito poderosa na terapia e descobrindo que mui-

tos dos seus problemas podem ser resolvidos.

Então, aos mais conservadores, não pensem que todos os hipnotistas levam a

hipnose somente na brincadeira. Buscamos, com muito trabalho, divulgar a

hipnose através do entretenimento para atingir uma gama maior de pessoas

que têm o desejo de mudar a vida de uma vez por todas.

Para você ter ideia, o meu canal no YouTube é o maior canal de hipnose do

mundo e já soma mais de 270 milhões de visualizações. Se não fosse o meu

trabalho, com entretenimento e diversão, o Brasil não seria o país onde o inte-

resse pela hipnose mais cresce no mundo. Cada vez mais brasileiros procuram

cursos e hipnoterapeutas.

...

credito que esse seja o capítulo mais importante deste livro, pois através da

hipnose clínica é possível atingir resultados em casos em que terapias conven-

cionais não tiveram sucesso. Com o avanço da hipnoterapia, grande parte dos

sintomas de origem emocional pode ser eliminada em poucas sessões, às

vezes uma única sessão traz resultados extremamente satisfatórios. É claro que

existe muita discussão sobre esse modelo de terapia, porém aconselho que

você experimente abrir sua mente para essa modalidade, que talvez ainda cause

uma revolução dentro da medicina moderna.

Nosso verdadeiro “eu” está localizado na mente subconsciente. Nela estão as

raízes dos problemas de causa emocional que enfrentamos. Muitos desses

problemas se originaram em nossa infância e se apresentam em sintomas que

podem variar de pequenos incômodos a crises fortes e constantes. Um exem-

plo é um pequeno medo de altura evoluindo para um ataque de pânico quando

o indivíduo se encontra a certa distância do chão.

Como você já sabe que a hipnose se comunica diretamente com a mente sub-

consciente, nada seria mais eficaz do que utilizá-la como principal ferramenta

em tratamentos terapêuticos.

Hipnoterapia

A hipnoterapia nada mais é do que utilizar a hipnose para fins terapêuticos,

seja como terapia alternativa ou como apoio em um consultório de psicologia.

Por essa flexibilidade da hipnose, é fundamental que qualquer profissional que

a aplique receba um treinamento qualificado, senão pode trazer problemas para

seu cliente ou deixá-lo desapontado por não conseguir extrair o melhor que

essa ferramenta pode oferecer.

Aplicabilidade

Ainda estamos muito longe de alcançar o potencial máximo da hipnose em um

processo terapêutico, mas já conseguimos excelentes resultados no tratamento

de diversos sintomas que, muitas vezes, não são resolvidos pela terapia con-

vencional, apenas controlados com medicação.

Esses sintomas são muitos e incomodam grande parte das pessoas atual-

mente. Alguns exemplos mais comuns são vícios, alergias de origem emoci-

onal, depressão, enxaqueca, enurese, gagueira, insônia, timidez, fobias, pro-

crastinação, obesidade, síndrome do pânico, ansiedade e disfunção sexual.

Essa lista é apenas ilustrativa, para você compreender que a hipnoterapia se

aplica especialmente a sintomas de origem emocional. Quando falamos de sin-

tomas de origem fisiológica, a hipnose pode ser muito eficaz como apoio, mas

é extremamente importante que um médico especialista conduza o tratamento.

Regressão

Você provavelmente já ouviu ou leu essa palavra em algum lugar, princi-

palmente quando o assunto é terapia. A regressão é a técnica de hipnoterapia

com maior eficácia hoje em dia. Já acompanhei e estudei o trabalho de grandes

hipnoterapeutas, e todos eles utilizam a regressão como protagonista no pro-

cesso terapêutico. Os resultados são extremamente satisfatórios e, o que é

mais incrível, permanentes.

É claro que muitas pessoas aplicam a regressão de formas completamente

ineficazes e sem fundamento. Porém, quando bem aplicada, em conjunto com

uma variedade de técnicas de ressignificação, a hipnoterapia atinge sua exce-

lência.

O hipnoterapeuta procura fazer a pessoa regressar até a primeira vez em que o

subconsciente manifestou a emoção que resultou no sintoma que está sendo

tratado, mas pode ser que a pessoa também passe por experiências secun-

dárias que surgiram após o primeiro evento.

É como se fosse uma viagem no tempo. Após localizar o evento que originou a

emoção, o hipnoterapeuta realiza um processo que dá um novo significado ao

evento e remove o sentimento negativo vinculado a ele.

Após mudar a interpretação do trauma e substituir a emoção ruim por outra

agradável e benéfica, os resultados são novos comportamentos ao lidar com

eventos que antes geravam a emoção negativa responsável pelo sintoma.

...

18 - Segurança, moral e ética

er um hipnotista envolve grandes responsabilidades. Durante a hipnose, a

segurança do hipnotizado é sua responsabilidade, e somente sua. Ele está

confiando em você, portanto seja atencioso e cuidadoso. Mostrar que está

preocupado com a segurança da pessoa facilitará o processo, além de ser o

comportamento mais ético e moral.

Assim, não aplique quebras de padrão agressivas nem crie fenômenos que

possam prejudicar a saúde física ou mental da pessoa, como alucinações

agonizantes, assustadoras ou comprometedoras. Sempre a oriente, dizendo

como se sentirá em cada sugestão.

Evite sugestões que envolvam movimentos quando o voluntário está de

olhos fechados, e lembre a ele que se manterá equilibrado antes de realizar

qualquer indução, para que ele não perca a sustentação das pernas durante a

quebra de padrão.

Não hipnotize pessoas alcoolizadas ou que usaram entorpecentes nem pes-

soas com problemas cardíacos ou mentais. Apesar de não haver evidências de

que o transe hipnótico possa afetar negativamente uma pessoa, saudável ou

não, você poderá ser apontado como culpado se essa pessoa tiver qualquer

problema nos dias seguintes.

Sempre retire todas as sugestões ao final do processo e certifique-se de que

o voluntário emergiu completamente e está bem antes de dispensá-lo. Também

preste atenção no ambiente em que você fará a hipnose.

...

Conclusão

Meu objetivo com esse livro é espalhar esse conhecimento incrível que você

acabou de ler. Desejo que você tenha compreendido o potencial da hipnose e

da sua mente. Confie em você mesmo que o poder que precisamos está dentro

de nós.

Espero te ver em algum dos meus shows de hipnose que acontecerão este ano.

Vou passar por muitas cidades no Brasil. Caso queira aprender mais, também

dou cursos presenciais e online, é só ficar de olho no meu instagram que eu di-

vulgo sempre.

Agora você tem todas os segredos necessários para hipnotizar qualquer pessoa

como eu faço nos meus vídeos. A última e melhor dica que eu posso dar é:

PRATIQUE. Somente a prática faz com que melhoremos e tenhamos cada vez

mais confiança. Desejo que você faça uso incrível deste conhecimento e ferra-

menta que pode abençoar muitas vidas. Deus te abençoe.

...

Agradecimentos

Quero agradecer a Deus por tudo: pela carreira, pela história, pelo conhe-

cimento adquirido, pela capacidade de mudar vidas através da hipnose.

Agradeço também aos meus avós, que foram parte fundamental para eu chegar

onde estou; meu tio e minha tia, que hoje são meus pais; meus irmãos; meus

amigos próximos; meus amigos do YouTube; à Digital Stars; à Editora Planeta.

Agradecimentos especiais ao Daniel Docko, meu sócio, e à Katherine Chaise,

minha namorada, que sempre esteve junto desde o começo da minha carreira

na hipnose e no desenvolvimento humano.

O mais incrível da

hipnose é que ela

pode reprogramar

a mente humana e

eliminar hábitos ruins

e crenças limitantes

que atrapalham

nossa vida e nosso

desenvolvimento.

...

...